

ДЖОН
ГОТТМАН

**7 принципов
счастливого
брака**

ИЛИ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНТЕЛЛЕКТ
В ЛЮБВИ

ОДРИ

Психология. М & Ж

Джон Готтман

**7 принципов счастливого
брака, или Эмоциональный
интеллект в любви**

«ЭКСМО»

1999

УДК 159.9
ББК 88.5

Готтман Д.

7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви / Д. Готтман — «Эксмо», 1999 — (Психология. М & Ж)

ISBN 978-5-699-88745-3

Как спасти брак, если уже «запахло» разводом? Что можно и что нельзя говорить во время ссоры? И почему умение вовремя услышать и поддержать важнее, чем цветы и подарки? Джон Гаттман, один из наиболее влиятельных современных психотерапевтов, более 40 лет помогает супругам сохранять семью в самые сложные времена и делится принципами счастливого брака. С помощью практических рекомендаций и тестов вы: • узнаете, как преодолевать кризисы, связанные с рождением ребенка, семейным бюджетом, несправедливым распределением домашних обязанностей и приездом его/ее мамы; • освоите «успокоительные» фразы, которые быстро снизят градус ссоры; • научитесь обсуждать проблемы без конфликта и мириться правильно; • придумаете ритуалы и традиции, которые укрепят брак. «Только в 40 процентах случаев пары разводятся, потому что ведут постоянные сражения. Гораздо чаще браки рушатся из-за того, что во избежание перепалок муж и жена дистанцируются друг от друга настолько, что связь между ними пропадает окончательно», – пишет Джон Готтман. Читайте психологический бестселлер и учитесь применять эмоциональный интеллект так, чтобы связь со второй половинкой только крепла. Ранее книга выходила под названиями «Карта любви» и «Мужчины и женщины с одной планеты». Новый, улучшенный перевод.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-88745-3

© Готтман Д., 1999

© Эксмо, 1999

Содержание

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ	8
Предисловие	10
Глава 1	12
Как я годами «подглядывал» за парами	12
Семейная терапия терпит крах	16
Ерунда, в которую мы верим	18
Счастливые тоже ругаются	21
Глава 2	24
Жесткое начало разговора	25
Четыре всадника апокалипсиса	26
Ощущение потопа	31
Стресс	32
Неудачные попытки примирения	34
Плохие воспоминания	35
Когда запахло разводом...	37
...но вы все еще можете спасти свой брак	38
Глава 3	39
Карта любви	40
Глава 4	47
Приятные воспоминания	49
Разжечь пламя	51
Глава 5	58
Когда внимание в одни ворота	66
Глава 6	69
«Как скажешь, дорогая»	70
Учитесь уступать	75
Глава 7	84
Вечные проблемы	85
Решаемые проблемы	87
Истинная суть конфликта	88
Ключ к разрешению всех конфликтов	98
Глава 8	102
1. Смягчите начало разговора	104
2. Научитесь мириться	111
3. Успокойте себя и друг друга	115
4. Идите на компромисс	118
5. Будьте терпимы к ошибкам друг друга	121
Глава 9	122
Стресс	123
Конфликты со свекровью	124
Деньги	127
Секс	130
Грязная посуда	133
Рождение первенца	136
Глава 10	139
Родом из детства	140

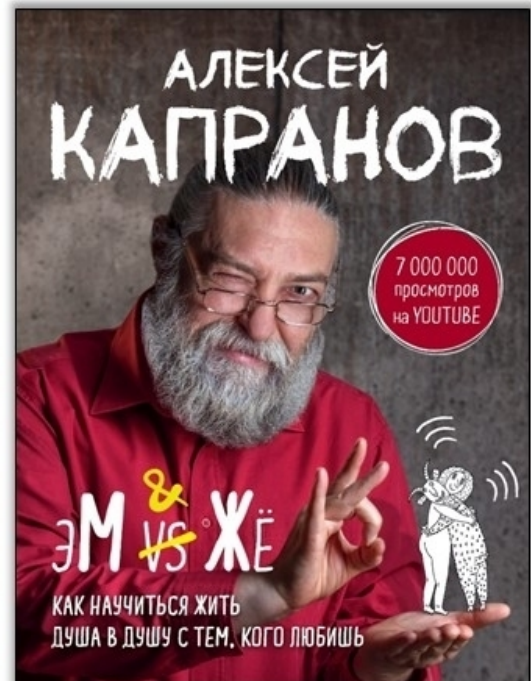
Чьи желания важнее	142
Как выйти из тупика	145
Глава 11	156
Семейные ритуалы	161
Ваши роли в жизни	163
Личные цели	165
Общие символы	166
Послесловие: Что дальше?	168
Волшебные пять часов	169
Детектор взрыва брака	170
Простите себя	172
Об авторах	174

Джон Готтман
7 принципов счастливого брака, или
Эмоциональный интеллект в любви

John M. Gottman, Ph.D. and Nan Silver
The Seven Principles of Making Marriage Work

Copyright © 1999 by John Gottman, Ph.D. and Nan Silver All rights reserved

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ



Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи и разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение 10 лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга – это всестороннее исследование желания, возникающего при взгляде на сторону.

МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь

Узнайте, что происходит в голове и сердце вашего возлюбленного из книги популярного психолога Алексея Капранова. Этот остроумный гид по счастливым отношениям научит вас жить душа в душу и получать от партнера то, чего по-настоящему хочется.

Простите, если назову вас м*даком. Как научиться играть по мужским правилам и побеждать в любви

Правда, правда и ничего кроме правды. С шокирующей откровенностью Мирко Спелта рассказывает, что мужчины на самом деле думают о пластической хирургии, целлюлите и балетках. А еще вы узнаете, как социальные сети повлияли на понятие любви, как перевести женские намеки на язык мужской логики и почему не стоит обращаться за советами к подругам.

Давай больше не ссориться. 12 типов семейных конфликтов и инструкция по их прекращению

Если скандалы стали нормой общения со второй половинкой, пора что-то менять. Мишель Броди, психолог с двадцатилетним стажем, выделила 12 типов семейных конфликтов. Автор книги описывает механизм каждого из них и предлагает простую технологию их разрешения. Это легкий для восприятия, но глубокий по смыслу гид для пар – о том, как убрать из вашего ежедневного общения все то, что ранит, обижает и отдаляет вас друг от друга.

Предисловие

Мария Кривошапова-Дёмина, системный семейный терапевт, первый российский специалист, проходящий обучение и сертификацию по методу Джона Готтмана

В 2009 году в далекой Австралии мне посчастливилось побывать на конференции по позитивной психологии «Happiness and its causes», где я впервые увидела Джона Готтмана. Его мастер-класс назывался «Art and Science of love», длился он целый день, в течение которого мы с мужем наблюдали, как Джон работает с парами, сами выполняли упражнения и очень, очень много смеялись. Невероятно харизматичный, энергичный, с отличным чувством юмора, ученый и практик. Его мастер-класс меня впечатлил, я загорелась: хочу учиться у него, хочу, чтобы его исследования брака стали известны и в России.

Шли годы, а идея учиться у Готтмана меня так и не отпустила. В 2017 году я наконец начала заниматься по программе супружеской терапии «Gottman Method Couples Therapy» и познакомилась с самим Джоном и его обворожительной женой Джули. На данный момент за плечами три модуля программы и сейчас, уже в 2018 году, прохожу сертификационный процесс.

Иногда меня спрашивают: что же такого особенного в этом Готтмане и его подходе?

Джон начал проводить свои научные исследования более 40 лет назад. Вместе с коллегами он создал так называемую «Лабораторию любви» – помещение, очень похожее на обычную квартиру, но оснащенное камерами, микрофонами, односторонним зеркалом, за которым ученые наблюдали и фиксировали все, что происходило внутри.

50 пар жили в этой квартире, еще 650 пар проходили ежегодные интервью, где их просили обсуждать насущные проблемы, вспоминать первые свидания, рассказывать про браки их родителей и т. д.

Готтман вел эти пары в течение десятилетий, встречаясь с ними каждый год. Поэтому он был в курсе, кто развелся, кто стал счастливее, кто эмоционально отдалился, кому удалось разрешить старый конфликт, у кого появились дети и как это отразилось на браке. После каждой встречи Джон делал прогноз относительно совместного будущего конкретной пары и через год проверял, был ли он прав. Помимо прогнозов он давал рекомендации участникам исследования и впоследствии мог оценить, насколько они оказались эффективны.

Так что все выводы и советы Готтмана подтверждены многолетними исследованиями и практикой. Это и есть его главная особенность.

Количество разводов в России растет, а супружеская терапия по-прежнему один из самых сложных видов оказания психологической помощи. И специалисты, и конкретные семьи остро нуждаются в эффективном методе работы с семейными, и в частности с супружескими, отношениями.

Проект «Gottman.ru», который сейчас находится в раз-работке, задуман, с одной стороны, как центр обучения сертифицированных специалистов по методу Джона Готтмана, способных эффективно, профессионально оказывать качественную помощь. Другая его задача очень практичная – помогать конкретным семьям. Укрепление эмоциональной связи, супружеский «коучинг», решение конфликтов в отношениях, проживание кризисов семейной жизни. Искренне благодарю Бориса Холмянского за его всестороннюю поддержку этого проекта.

Вы держите в руках главную книгу Готтмана «7 принципов счастливого брака». Она впервые вышла в Америке в 1999 году, на сегодняшний день переведена на 10 языков мира и по-прежнему остается бестселлером. Это уникальный и в то же время очень доступный способ получить качественную и эффективную помощь: научиться поддерживать эмоциональную связь в паре, разрешать конфликты, уважать и восхищаться друг другом.

Жизнь быстротечна, мы становимся все более информационно, технически прогрессивными и подкованными, но нас по-прежнему не учат, как строить отношения – ни в школе, ни в университете. А вместе с тем помните, любовь – не бонус, не приятное дополнение к сексу, отношениям, жизни. Любовь – это базовая потребность человека. Ставьте свои Отношения, свою Любовь, своего Партнера – в приоритет. А эта книга вам поможет!

Другие материалы, статьи, информацию о курсах, консультировании, тренингах, обучении по методу доктора Джона Готтмана вы можете найти на русскоязычном сайте gottman.ru и на моей страничке в Инстаграм: https://www.instagram.com/profamily_42/

Джулии Готтман, которая дала новое значение слову «сотрудничество», и моим главным помощникам: Сибил Карере, Шерон Фентиман и Кэтрин Свенсон. Они превратили работу в нечто замечательное – мы словно пили кофе и ели пирожные в обычном кафе.

Джон Готтман

Артуру, моему возлюбленному другу.

Нэн Силвер

Ситуации, рассматриваемые в этой книге, основаны на исследованиях Джона Готтмана. Во всех случаях имена и идентифицирующая информация изменены.

Глава 1

Любовь «За стеклом»

Как я годами «подглядывал» за парами

Прекрасное солнечное утро в Сиэтле. Молодожены Марк и Джэнис Гордин садятся завтракать. Из большого венецианского окна открывается вид на озеро Монтлейн и парк. Спортсмены совершают утренние пробежки, неторопливо прогуливаются гуси. Марк и Джэнис с удовольствием едят подрумяненные тосты и читают воскресные газеты. Чуть позднее Марк включит трансляцию футбольного матча, а Джэнис в это время позвонит своей матери, живущей в Сент-Луисе.

В этой однокомнатной квартире все кажется достаточно обыденным, пока вы не замечаете три видеокамеры на стене, маленькие микрофоны на воротниках молодоженов и мониторы Холтера¹, -закрепленные на груди. Семейное гнездышко Марка и Джэнис на самом деле вовсе не квартира. Это – лаборатория при Вашингтонском *университете* города Сиэтла, где в течение 16 лет я возглавлял новаторские исследования в области брака и раз-вода.

Марк и Джэнис, участники одного из таких исследований (а также 49 других случайно выбранных пар), проводили время в нашей квартире, шутливо называемой «Лабораторией любви». Им была дана инструкция вести себя как можно естественнее, несмотря на то что группа ученых наблюдала за ними через одностороннее зеркало в кухне, камеры записывали каждое их слово и выражение лиц, а сенсоры отслеживали признаки стресса или расслабленности – например, частоту ударов сердца. (Чтобы защитить от посторонних глаз деликатные моменты личной жизни, за парами наблюдали только с девяти утра до девяти вечера, и никогда – в ванной комнате.)

Квартира оснащена раскладывающимся диваном, полностью оборудованной кухней, телефоном, телевизором. Пары приносят продукты, газеты, ноутбуки, вышивку, спортивные снаряды и даже домашних животных – все, что может им понадобиться, чтобы провести вместе «типичные выходные».

Я хотел разоблачить наши представления о браке – наконец-то ответить на вопросы, над которыми люди так долго ломали головы.

Почему иногда брак прочен, несмотря ни на что?

Почему некоторые отношения длятся всю жизнь, в то время как другие напоминают мину замедленного действия?

И можно ли спасти брак, который уже дал трещину?

После многолетних исследований я могу наконец-то ответить на эти вопросы. Более того, я на-учился предсказывать, будут супруги счастливы или их пути разойдутся, понаблюдав за парой в нашей «лаборатории любви» всего пять минут! Точность моего прогноза – 91 процент.

Эти прогнозы основаны не на моей интуиции или предвзятом мнении о том, каким «должен» быть брак, а на результатах моих исследований.

Не исключено, что поначалу вы воспримете мои слова как очередную модную теорию и даже с досадой отмахнетесь от них. Легче быть циником, когда кто-то говорит, что разгадал

¹ Монитор Холтера – компактный переносной медицинский прибор, который записывает данные электрокардиограммы в течение суток.

секрет удачных браков, и может показать вам, как спасти семью. Многие считают себя экспертами в вопросах любви и с удовольствием высказывают свое мнение о том, как создать совершенный союз.

Но вот оно, ключевое слово, – «мнение». До открытий, полученных в моих исследованиях, точка зрения – это все, что мог высказать любой человек, пытающийся помочь супружеским парам. В том числе квалифицированный, талантливый и хорошо подготовленный консультант по вопросам брака.

Обычно помощь специалиста основана на профессиональной подготовке, опыте, интуиции, знании истории семьи, может быть, даже на религиозных воззрениях. Но не на точных научных данных. Поскольку до настоящего времени не существовало никаких точных научных данных, почему одни браки удачны, другие – нет.

EQ-браки

Ответ на вопрос «На чем основан прочный брак?» удивительно прост. Счастливые пары не умнее, не богаче и не прозорливее. Однако их негативные мысли и чувства в отношении друг друга (которые есть у всех пар без исключения) никогда не берут верх над позитивными. Это то, что я называю *эмоционально-интеллектуальным браком*.

В последнее время признано, что эмоциональный интеллект (EQ) ребенка важнее для его дальнейшей успешности, чем показатель IQ. Чем больше разных эмоций испытывает ребенок и чем более способен сопереживать другим людям, тем успешнее он станет. То же утверждение верно и для супружеских отношений. Если они эмоционально *интеллектуальны*, то смогут понимать и уважать друг друга и свой брак – а значит, жить счастливо.

Эмоциональный интеллект можно развивать не только у детей, но и у взрослых. И это может спасти пару от развода.

Печальная статистика

Статистика по разводам угнетает. Вероятность, что первый брак закончится разводом до сорокалетия супругов, составляет 67 процентов. Половина всех разводов происходит в первые семь месяцев. Количество разводов во вторых браках на 10 процентов выше, чем в первых.

Вероятность развода так высока, что всем супружеским парам – даже тем, которые в данный момент удовлетворены своими отношениями, – имеет смысл приложить *дополнительные усилия*, чтобы поддерживать их прочность.

Одна из самых печальных причин крушения брака – в том, что никто из супругов не признает его ценность, пока не станет слишком поздно. Только после того, как документы подписаны, мебель поделена и сняты отдельные квартиры, бывшие муж и жена осознают, сколь многого они лишились, отказавшись друг от друга.

Слишком часто успешный брак воспринимается как обыденность. И ему не даются те подпитка и уважение, которых он заслуживает и в которых отчаянно нуждается.

Кто-то может думать, что развод – не такая уж трагедия. Что это вполне современно и даже естественно. Однако существует множество свидетельств, насколько расставание бывает болезненным для всех участников.

Несчастливый брак, равно и как развод, негативно сказывается на здоровье супругов. Он может на треть увеличить вероятность заболеваний и даже сократить жизнь в среднем на четыре года.

В несчастливом браке люди испытывают хроническое физическое и эмоциональное напряжение. Это утомляет тело и ум и в итоге проявляется в виде недомоганий. Чаще всего – в высоком давлении и сердечных заболеваниях. Среди психологических отклонений – тре-

вога, депрессия, жестокость, психоз, убийство, самоубийство, злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Неудивительно, что у счастливых пар такие недуги встречаются гораздо реже. Кроме того, они больше склонны заботиться о здоровье: каждый из супругов следит, чтобы его супруг регулярно проходил диспансеризацию, принимал лекарства, ел здоровую пищу и так далее.

Когда брак рушится, страдают не только муж и жена, но и дети. Исследования показали, что 63 дошкольника, воспитывавшиеся в семьях, где между супругами существовала неприязнь, имели хронически повышенный уровень гормонов стресса по сравнению с другими обследованными детьми. Мы не знаем, как продолжительное влияние такого стресса скажется на их здоровье. Однако мы точно знаем, что это отразилось на их *поведении*.

Мы проследили за их развитием до 15 лет. По сравнению с другими эти подростки гораздо чаще прогуливали школу, хуже учились, больше страдали от депрессий, неприятия сверстниками, поведенческих проблем – особенно агрессии.

Важный вывод из всего этого – *лучше оставаться в плохом браке ради детей*. Явно вредно растить детей в доме, где родители ненавидят друг друга. Мирный развод лучше, чем брак, похожий на войну. Но, к сожалению, разводы редко проходят мирно. Взаимная враждебность бывших супругов обычно продолжается и после разрыва отношений. По этой причине дети разведенных родителей часто испытывают те же проблемы, что и дети, которые находятся под перекрестным огнем в несчастливой семье.

700 подопытных пар

Научных исследований на тему, как сохранить брак крепким и счастливым, шокирующе мало. Когда я занялся этими вопросами в 1972 году, наверное, все «хорошие» научные данные уместились бы в маленькой папке. Под «хорошими» я подразумеваю данные, которые собраны с использованием научных методов столь же точных, как те, что применяются в медицине.

Например, многие исследования о супружеском счастье проводились исключительно путем анкетирования мужей и жен. Этот подход называется методом самоотчета и, хотя он имеет право на существование, является довольно ограниченным. Откуда вам знать, счастлива ли жена, даже если она отмечает пункт «счастлива» в какой-то анкете? Нередко женщина, которая подвергается физическому насилию, высоко оценивает удовлетворенность браком. Она рассказывает о своих мучениях, только если чувствует себя в безопасности и опрашивается с глазу на глаз.

Мы с коллегами дополнили традиционные методы изучения брака новаторскими, более исчерпывающими. Мы наблюдали 700 пар в семи различных кабинетах. Это не только молодожены, но и пары со стажем. Мы наблюдали супругов, которые недавно стали родителями, и тех, у кого дети уже выросли.

Я расспрашивал пары об истории семьи, их философии брака, о том, как они смотрят на браки своих родителей. Записывал на видео, как они рассказывают друг другу о прошедшем дне, спорят или беседуют на приятные темы. А чтобы получить физиологические данные (испытывают ли они стресс или расслаблены), я постоянно измерял их сердечный ритм, потоотделение, кровяное давление и иммунную – функцию.

Я встречался с каждой парой по меньшей мере раз в год, чтобы проверить, как развиваются их отношения.

До сих пор мои коллеги и я – единственные, кто проводит такое всестороннее масштабное наблюдение и анализ супружеских пар. Наши данные раскрывают *анатомию брака*. Результаты этих исследований, а не мое личное мнение, образуют основу *Семи принципов счастливого брака*, о которых я расскажу в последующих главах.

Наш подход существенно отличается от стандартного, предлагаемого большинством семейных терапевтов. Ведь в результате моих исследований мне пришлось отбросить некоторые традиционные взгляды на брак и развод.

Семейная терапия терпит крах

Если у вас были или есть проблемы в отношениях, наверное, вы получили множество советов. Иногда кажется, будто каждый, кто когда-либо состоял в браке или знаком с кем-то, кто состоял в браке, считает, что знает секреты вечной любви.

Однако большинство точек зрения, будь они озвучены психологом по телевизору или мудрой маникюршей в косметическом салоне, неверны. Множество таких теорий, даже те, которые были вначале поддержаны талантливыми теоретиками, давно опровергнуты – или заслуживают этого. Но они заняли столь прочное место в массовой культуре, что вы никогда не узнали бы об этом факте.

Самый большой миф – что общение, а точнее, умение разрешать конфликты – прямой путь к стабильному и счастливому браку. На какую бы теорию ни опирался семейный терапевт, предпочитаете ли вы кратковременную, долгосрочную терапию или трехминутную консультацию по радио у местного психиатра, совет, который вам дадут, будет один: учитесь общаться.

Понять, почему такой подход столь популярен, легко. Когда люди пребывают в конфликте (это может быть краткая размолвка; соревнование, кто кого перекричит; или ледяное молчание), каждый надеется выиграть сражение. Человек настолько сосредотачивается на обидах и стремлении доказать свою правоту, что нормальное общение становится практически невозможным. Поэтому кажется логичным, что, если спокойно и с любовью выслушать точку зрения друг друга, это поможет найти компромисс и восстановить равновесие.

Самая распространенная техника, рекомендуемая для разрешения конфликта большинством семейных терапевтов, называется *активным слушанием*.

Скажем, Джуди огорчает, что Боб часто работает допоздна. Терапевт просит Джуди изложить свои претензии как «я»-высказывания, которые ставят во главу угла ее ощущения, а не бросают обвинения Бобу. Джуди скажет: «Я чувствую себя одинокой и подавленной, когда сижу дома одна с детьми вечер за вечером, в то время как ты работаешь допоздна», а не: «С твоей стороны так эгоистично всегда работать допоздна и ожидать, что я сама позабочусь о детях».

Потом Боба просят перефразировать высказывание Джуди и удостовериться, правильно ли он ее понял. (Это показывает, что он активно слушал.) Кроме того, его просят отреагировать на чувства жены – дать ей понять, что он считает их логичными, что уважает и сопереживает ей, пусть даже не разделяя ее точку зрения. Он мог бы сказать: «Наверное, тебе нелегко присматривать за детьми, когда я задерживаюсь на работе». Боба просят отказаться от оценки, не спорить, доказывая свою точку зрения, и не оправдываться. «Я тебя слышу» – модная фраза, свидетельствующая об активном слушании. Благодаря Биллу Клинтону выражение «Я чувствую твою боль» теперь весьма распространено.

Откуда появился этот подход? Пионеры семейной терапии привнесли его из техник знаменитого психотерапевта Карла Роджерса. Индивидуальная терапия Роджерса пережила расцвет в 1960-х годах и практикуется в той или иной степени до сих пор. Его подход связан с принятием без осуждения – всех ощущений и мыслей, которые выражает пациент.

Например, если пациент заявляет: «Я просто ненавижу жену, она такая зануда», терапевт кивает и говорит нечто наподобие: «Я вас слышу. Вы сказали, что жена ворчит на вас и вы это ненавидите». Задача – создать обстановку сочувствия, чтобы пациент мог довериться терапевту, спокойно анализируя собственные мысли и эмоции.

Поскольку в идеале брак также является отношениями, в которых люди не боятся быть собой, кажется, что имеет смысл обучить пары практиковать такое безусловное принятие. Конечно, легче разрешить конфликт, если каждый выражает сочувствие к точке зрения супруга.

Проблема в том, что это не так уж эффективно. Боб может прилагать все усилия, чтобы внимательно выслушать жалобы Джуди. Только он не терапевт, который выслушивает жалобы пациента на кого-то третьего. Прикрываясь всеми этими «я»-высказываниями, жена осыпает обвинениями *его*.

Есть люди, которые могут великодушно выносить такую критику, – наверное, это по силам Далай-ламе. Но непохоже, чтобы вы или ваш супруг были в браке с таким человеком. (Даже в терапии Роджерса, когда пациент начинает жаловаться на психотерапевта, тот переключается с сочувствия на другие психологические подходы.) Активное слушание предлагает супругам выполнить эмоциональную гимнастику олимпийского уровня, тогда как их отношения едва в состоянии шевелиться.

Если вы считаете, что признание и активное слушание упростят разрешение конфликта между вами и вашим супругом, пожалуйста, применяйте. Существуют обстоятельства, когда это точно может быть полезно. Активное слушание и признание могут сделать ваши столкновения менее резкими или менее частыми, но *только* они не спасут ваш брак.

Ерунда, в которую мы верим

Идея, что можно спасти семью, просто научившись общаться более чутко, – самое распространенное заблуждение о счастливых браках. Но не единственное. В течение нескольких лет я обнаружил много других мифов, которые не только неверны, но и потенциально пагубны, поскольку могут привести супругов на ложный путь или, того хуже, убедить, что их брак – дело безнадежное. Вот наиболее распространенные мифы.

Миф № 1. Не все люди созданы для брака

Можно предположить, что люди с невротами не подходят для брака. Однако исследование установило: у нас всех есть «пунктики» – проблемы, по поводу которых мы не совсем рационально мыслим. Но они необязательно являются помехой для создания – семьи.

Например, Сэму тяжело быть в роли исполнителя – он терпеть не может начальство. Будь он женат на авторитарной женщине, склонной руководить и указывать ему, что делать, результат был бы катастрофическим. Однако он женат на Меган, которая относится к нему как к супругу и не пытается разыгрывать из себя начальство. Они счастливо женаты в течение десяти лет.

Сравним их с другой супружеской парой, которая испытывает трудности в браке.

Джилл постоянно чувствует страх, что ее бросят, – из-за того, что ее родители развелись, когда она была еще ребенком. Ее супруг Уэйн, который искренне привязан к ней, – любезный кавалер, беззастенчиво флиртующий на вечеринках. Когда Джилл жалуется, он подчеркивает, что верен ей на сто процентов, и убеждает ее не сердиться и позволить ему это безобидное развлечение. Джилл же ощущает постоянную опасность. Нежелание Уэйна перестать флиртовать с другими женщинами приводит к расставанию и, в конечном счете, к разводу.

Не невроты сами по себе разрушают брак. Что имеет значение, так это то, как вы к ним относитесь. Если можно примириться со странностями и «пунктиками» друг друга и обращаться с ними осторожно, с заботой, любовью и уважением, ваш брак может процветать.

Миф № 2. Общие интересы укрепляют союз

Все зависит от того, как вы взаимодействуете, реализуя эти интересы. Муж и жена, которые любят сплавляться по рекам на каяке, могут с удовольствием скользить вниз по воде, смеясь и болтая. Общее хобби обогащает их, усиливает нежность и внимание друг к другу.

Другие супруги могут точно так же любить сплавляться на каяках, но не испытывать такого взаимного уважения. Их путешествия будут наполнены репликами, наподобие: «Кто так делает, идиот!», или сердитым молчанием. И тогда общие интересы никак не помогут их браку.

Миф № 3. «Ты мне, я тебе» – хорошая стратегия для поддержания гармонии

Некоторые исследователи считают, что удачные браки отличаются от неудачных тем, что один супруг положительно реагирует на заигрывания другого. Муж и жена отвечают улыбкой на улыбку, поцелуем на поцелуй. Когда один помогает другому с уборкой, тот отвечает взаимностью, и так далее.

Однако нет ничего хуже для брака, когда действуют правила компенсации, – то есть каждый ведет счет: кто что для кого сделал. Счастливые супруги не высчитывают: «так, жена приготовила обед, муж за это *должен* помыть посуду». Они просто делают это, поскольку испытывают положительные эмоции друг к другу и к своим отношениям.

Если вы обнаружите, что ведете счет по поводу того, что должен вам супруг, это признак напряжения в вашем браке.

Миф № 4. Уклоняться от конфликта – значит сохранять мир

«Скажи, как есть» – стало распространенной позицией. Но она хороша не для каждого брака. Множество счастливых отношений длятся всю жизнь, несмотря на то что супруги стремятся кое-что скрыть.

Возьмем для примера Аллена и Бетти. Когда Аллен сердится на Бетти, он включает кабельный спортивный канал. Когда Бетти расстроена его поведением, она направляется в торговый центр. Потом они продолжают жить, будто ничего не произошло. За 40 лет брака они никогда не садились «поговорить» о своих отношениях. И все же они честно скажут, что очень довольны своим браком и сильно любят друг друга, что у них одинаковые ценности и им нравится ловить рыбу и путешествовать вместе и что они желают своим детям такой же счастливой семейной жизни, как у них.

Просто у пар существуют различные техники конфликта. Кто-то любой ценой избегает столкновения, кто-то много конфликтует, а кто-то способен «выговорить» разногласия и найти компромисс, никогда не повышая голоса. *Нет оптимальной техники, есть техника, действенная для вас и вашего супруга.*

Пара может столкнуться с трудностями, если один из супругов всегда хочет выговорить конфликт, а другой – посмотреть футбол по телевизору.

Миф № 5. Измена – основная причина разводов

Проблемы в браке, которые ведут супругов к разводу, также толкают одного (или обоих) на поиски интимной связи вне брака. Большинство семейных терапевтов говорят, что на это обычно идут не ради секса, а в поисках дружбы, поддержки, понимания, уважения, внимания, заботы и участия – всего того, что должен давать брак.

Самое достоверное исследование по разводам было проведено учеными Линн Гайги и Джоан Келли. Они выяснили: 80 процентов мужчин и женщин причиной распада своего брака считают то, что они постепенно отдалились друг от друга и утратили ощущение близости или что не чувствовали по отношению к себе любви и внимания. Только около 20 процентов пар сказали, что причина кроется во внебрачной связи, пусть даже частично.

Миф № 6. Мужчины не способны на верность

Это – следствие тезиса о том, что причины разводов кроются в романах. По этой теории мужчины являются волокитами от природы, неспособными к верности в браке. Похоже, эта версия опирается на закон джунглей: биологический вид «мужчина» стремится произвести на свет как можно больше потомков, поэтому преданность одной супруге сомнительна для выживания вида. В то время как женщина, важная задача которой – забота о потомстве, рассчитывает на одного супруга, который будет хорошо обеспечивать ее и ее детей.

Но каким бы законам природы ни следовали другие биологические виды, среди людей частота внебрачных связей зависит не столько от пола, сколько от возможностей. Теперь, когда много женщин работает вне дома, они стали изменять гораздо чаще, чем раньше. По словам Аннет Лавсон из Института развития человека Калифорнийского университета, число внебрачных связей у молодых женщин теперь немного превосходит их число у мужчин.

Я мог бы продолжать до бесконечности. Суть не только в том, что существует множество мифов о браке, а в том, что ложная информация может привести в уныние супругов, отчаянно пытающихся спасти брак. Эти мифы подразумевают, что брак – крайне сложное образование, для которого большинство из нас недостаточно хороши.

Я не утверждаю, что брак – это просто. Все мы знаем, что для поддержания длительных отношений требуются мужество, решительность и гибкость. *Но как только понимаешь, в чем же настоящая суть брака, спасти или защитить его становится проще.*

Счастливые тоже ругаются

До своего исследования я обычно давал супругам совет, весьма похожий на те, что дают почти все семейные терапевты, – старые добрые подсказки насчет разрешения конфликта и умения общаться. Однако взглянув на полученные данные, я столкнулся с суровыми фактами. Если научить супругов конфликтовать «правильно», это может понизить их уровень стресса во время спора. Но часто этого недостаточно, чтобы вернуть брак к жизни.

Правильный путь я увидел только после анализа взаимодействия пар, которые спокойно передвигались по бурным водам совместной жизни.

Почему их браки так хороши?

Были ли эти пары более умными, более крепкими или более удачливыми, чем остальные?

Можно ли обучить другие пары тому, что у них есть?

Вскоре стало очевидным, что эти счастливые союзы никогда не были *идеальными*. У многих пар, которые говорили, что удовлетворены отношениями, наблюдались значительные различия в темпераменте, интересах, семейных ценностях. Они нередко конфликтовали. Они спорили точно так же, как и несчастные супруги: из-за денег, работы, детей, домашнего хозяйства, секса и родственников. Тем не менее, они искусно прокладывали путь сквозь все трудности и сохраняли счастливые и крепкие семьи.

Мне потребовалось изучить сотни пар, пока я наконец раскрыл секреты эмоционально здоровых браков. Ни один из таких браков не похож на другой. Но чем внимательней я рассматривал счастливые союзы, тем яснее становилось, что у них есть *семь общих признаков*. Эти признаки я и переформулировал в *Семь принципов счастливого брака*.

Так или иначе, все счастливые пары следуют этим Семи принципам. Зато у несчастных семей всегда есть проблемы в одной из семи областей, а то и в нескольких сразу.

Прежде всего – хорошие друзья

Счастливые супруги – это прежде всего хорошие друзья. Под этим я подразумеваю взаимное уважение и удовольствие от общества друг друга. Они прекрасно знают, что каждый любит и не любит, особенности характера, надежды и мечты. Они постоянно заботятся друг о друге и выражают эту нежность не только широкими жестами, но и *каждый день понемногу*.

Возьмем, например, трудолюбивого Натаниэля, который руководит собственной фирмой, занимающейся импортом, и очень много работает. В другом браке его рабочий график мог бы стать серьезной помехой. Однако он и его супруга Оливия нашли способы не терять связь. В течение дня они часто говорят по телефону. Когда она бывает у врача, он не забывает позвонить и узнать, как все прошло. Когда у него встреча с важным клиентом, она интересуется, чем встреча закончилась. Когда на обед у них курица, Оливия отдает мужу обе куриные ножки, потому что знает, что их он любит больше всего. Когда по субботам Натаниэль печет для всей семьи оладьи с черникой, то не кладет в ее оладьи эти ягоды, потому что знает, что она их не любит. Он не религиозен, но провожает ее в церковь по воскресеньям, потому что для нее это важно. И хотя Оливия не жаждет проводить много времени с родственниками, она подружилась с матерью и сестрой Натаниэля, потому что для него очень важна семья.

Может, это выглядит банально, однако с помощью этих скромных, но важных приемов Оливия и Натаниэль поддерживают дружбу, которая является основой их любви. В результате их брак гораздо более прочный, чем у пар, которые перемежают свою жизнь романтическими отпусками и делают щедрые подарки на годовщины, но *разобщены в повседневной жизни*.

Дружба разжигает пламя романтики, потому что дает надежную защиту от ощущения соперничества в паре. Поскольку Натаниэль и Оливия поддерживают крепкую дружбу, несмотря на разногласия и недовольство, неизбежные в семейной жизни, они испытывают то, что психологи называют «*доминирование положительного настроения*». Это означает, что их позитивные мысли друг о друге и об их браке распространяются настолько, что имеют свойство вытеснять отрицательные.

Чтобы нарушить равновесие в их паре, нужен гораздо более серьезный конфликт, чем потребовался бы в другом случае. Положительный настрой – основа их оптимистического отношения к браку – создает доброжелательность в совместной жизни и повод верить друг другу на слово.

Приведем простой пример. Оливия и Натаниэль готовятся к званому обеду. Натаниэль кричит: «Где салфетки?», а Оливия нервно отзывается: «Они в серванте!» Поскольку брак основан на крепкой дружбе, вероятнее всего, он не обратит внимания на тон ее голоса и сосредоточится вместо этого на информации, данной Оливией. Он объяснит ее раздражение какой-то мимолетной проблемой, которая *не имеет к нему никакого отношения* – например, у нее не получается откупорить бутылку. Однако если бы в их браке были проблемы, вероятнее всего, он надулся бы или крикнул в ответ: «Можно было бы и поласковее, это не я их приглашал!»

Этот положительный настрой можно рассматривать по аналогии с «постановкой цели» при похудении. Согласно популярной теории, у тела есть «установленный» вес, который оно старается поддержать. Благодаря гомеостазу неважно, строго или нестрого вы соблюдаете диету, – ваше тело обладает устойчивой тенденцией пребывать в этом весе. Только путем изменения метаболизма (скажем, с помощью регулярных упражнений) диета может реально помочь потерять килограммы навсегда.

В браке позитив и негатив действуют аналогичным образом. Как только брак «установлен» на определенный уровень позитива, потребуется гораздо больше негатива, чтобы навредить отношениям. И наоборот. Если ваши отношения будут преимущественно негативными, потребуется много особых усилий, чтобы улучшить их.

Большинство браков начинаются с такого высокого уровня позитива, что супругам сложно представить крах отношений. Однако это блаженное состояние обычно длится не долго. Со временем злость, раздражение и обиды могут привести к тому, что дружба станет все более и более абстрактным понятием. Супруги могут желать этого на словах, но повседневной реальностью дружба для них больше не является. Очевидно, что они закончат «доминированием отрицательного настроения».

В этом случае любая мелочь истолковывается все негативнее и негативнее. Слова, произнесенные нейтральным тоном, воспринимаются как личное оскорбление. Супруга говорит: «Не включай пустую микроволновку». Супруг усматривает в этом нападки, поэтому говорит нечто вроде: «Не указывай мне, что делать. Я не дурак!» Начинается еще одно сражение.

Когда вы доходите до этой точки, кажется, что вернуться к исходным узам, связывавшим вас вначале, столь же трудно, как грести против бурного течения.

Даже не пытайтесь изменить супруга

Важно понять, что большинство споров в браке разрешить невозможно. Супруги проводят год за годом, пытаясь изменить мнение друг друга, – но это невыполнимая задача. В основе большинства разногласий принципиальные различия в образе жизни, личностных особенно-

стях или ценностях. Конфликтуют из-за этих различий, супруги теряют время и наносят вред браку.

Чтобы построить счастливый брак, вам необходимо понять суть различий, которые вызывают ссору, и научиться жить, уважая позицию супруга.

Тайное оружие счастливых пар

Дружба не оградит пару от споров. Но у счастливых супругов есть *тайное оружие*, которое не дает ссоре выйти из-под контроля. Например, вот что происходит, когда спорят Оливия и Натаниэль.

Они планируют переехать из города в пригород, и разногласия между ними достаточно серьезны. Хотя они и сходятся во взглядах, какой дом купить и как его декорировать, мнения разошлись по поводу новой машины. Оливия считает, что нужно приобрести минивэн, как у большинства жителей пригорода. Для Натаниэля же нет ничего скучнее – он хочет джип. Чем больше они об этом говорят, тем выше становится уровень децибелов. Если бы вы слышали этот спор, у вас возникли бы серьезные сомнения по поводу их совместного будущего.

Потом Оливия вдруг упирается руками в бока и показывает язык, великолепно подражая четырехлетнему сыну. Поскольку Натаниэль знает, что она собирается сделать, он показывает язык первым. Оба начинают смеяться. Как всегда, это нелепое состязание ослабляет напряжение между ними.

В нашем исследовании есть техническое обозначение того, что проделали Оливия и Натаниэль. Они невольно воспользовались «*Шагами примирения*». Это понятие относится к любому заявлению или действию, будь оно нелепое или нет, которое не дает негативу выйти из-под контроля. Шаги примирения – тайное оружие здравомыслящих пар, хотя зачастую эти пары даже не осознают, что проделывают нечто столь действенное.

Когда супругов объединяет крепкая дружба, они становятся специалистами в том, какие шаги примирения адресовать друг другу, и правильно читают те, которые адресованы им. Но когда между ними доминирует негатив, даже такой прямой шаг к восстановлению отношений, как «Ой, прости», окажется бесполезным.

Большинство пар, которые принимают участие в наших семинарах, с облегчением узнают, что конфликтуют практически все супруги. Значение имеет то, успешны ли попытки примирения.

Глава 2

Как я предсказываю развод

Дара и Оливер сидят лицом к лицу в «Лаборатории любви». Обоим около тридцати, они участвуют в моем исследовании, посвященном новобрачным. В этом всестороннем исследовании 130 пар согласились, чтобы их брак изучали не только «под микроскопом», но и перед камерой.

Дара и Оливер говорят, что жизнь у них беспокойная, но счастливая. Дара посещает занятия в медицинском училище, а Оливер работает программистом. Подобно многим парам, оба признают, что брак их неидеален. Однако они любят друг друга и заинтересованы, чтобы остаться вместе. Они просто светятся, когда говорят о будущей совместной жизни.

Я прошу их провести в лаборатории пятнадцать минут и за это время обсудить какую-то актуальную для них проблему. Камера включена, а датчики, прикрепленные к их телам, измеряют уровень стресса во время беседы.

Обсуждение получается достаточно напряженным. Дара считает, что муж не участвует в ведении домашнего хозяйства, а тот уверен, что она слишком сильно придирается к нему и это снижает его мотивацию помогать ей.

Послушав диалог, я с уверенностью сообщаю коллегам, что их браку грозит печальный финал. Действительно, через четыре года они признаются, что находятся на грани развода. Продолжая жить вместе, Дара и Оливер чувствуют себя одиноко.

Я предсказываю, что их семья будет испытывать трудности не потому, что они спорят – в конце концов, это я попросил их об этом. Само по себе раздражение между мужем и женой не означает крах брака. Другие пары в студии для новобрачных спорят в течение пятнадцати минут записи гораздо яростнее, чем Дара и Оливер. И все же я предсказываю, что многие из этих пар останутся в счастливом браке – и они остаются. Признак будущего разрыва отношений Дары и Оливера – в том, *как* они спорят.

Жесткое начало разговора

Самое очевидное указание, что этот спор (и этот брак) не будет гармоничным, – то, как он начинается. Дара мгновенно настраивается на недоброжелательный и обвинительный лад. Когда Оливер затрагивает тему работы по дому, она прибегает к сарказму. «Или ее отсутствие», – язвительно заявляет она. Оливер пытается смягчить ситуацию шуткой: «Помнишь книгу, о которой мы говорили, там написано: мужчины – свиньи». Дара на шутку не реагирует.

Они говорят еще немного, пытаясь придумать план, чтобы Оливер принимал участие в ведении хозяйства. Потом Дара резюмирует: «Я хотела, чтобы проблема была решена. Пыталась составлять списки дел, но все безрезультатно. А еще давала тебе возможность сделать это самому, но прошел месяц, а ты палец о палец не ударил».

Когда обсуждение начинается с критики и (или) сарказма – это и есть «жесткое начало». Исследования показывают: если в споре доминирует жесткое начало, он неизбежно закончится на негативной ноте, даже если в ходе разговора предпринято множество попыток разрешить конфликт.

По статистике, в 96 процентах случаев можно предсказать итог разговора, основываясь на первых трех минутах общения! Жесткое начало просто обрекает на неудачу. Так что, если вы приступили к обсуждению подобным образом, лучше выпустить пар, сделать передышку и начать за-ново.

Четыре всадника апокалипсиса

Жесткое начало разговора Дары звучит предвестником того, что у них с Оливером могут быть серьезные трудности. По мере развития их спора я продолжаю выискивать другие признаки. Они столь губительны для отношений, что я называю их четырьмя всадниками апокалипсиса. Обычно эти четыре всадника врываются в сердце брака в следующем порядке: *критика, презрение, защитная реакция и стена*.

Критика

У вас всегда будет повод пожаловаться на человека, с которым вы живете. Однако между жалобой и критикой – огромная разница. Жалоба относится только к *определенному действию*, когда супруг допустил промах. Критика более глобальна – это негатив в адрес характера или личности супруга. «Я очень недовольна тем, что вечером ты не подметал пол на кухне. Мы договорились делать это по очереди» – это жалоба. «Почему ты такой забывчивый? Терпеть не могу подметать пол на кухне вместо тебя. Тебе просто все равно» – это критика.

Жалоба фокусируется на определенном поведении, критика же подливает масла в огонь через порицание и обобщение. Вот верный путь: чтобы превратить любую жалобу в критику, просто прибавьте мое «любимое» выражение: «*Ты никогда не...*» (или «*Ты всегда...*»).

Обычно жесткое начало разговора приходит в виде критики. Вы можете увидеть, насколько быстро жалоба превращается в критику, когда Дара начинает говорить. Прослушайте еще раз.

Дара: Я хотела, чтобы проблема была решена. (*Просто жалоба.*)
Пыталась составлять списки дел, но все безрезультатно. А еще давала тебе возможность сделать это самому, но прошел месяц, а ты палец о палец не ударил. (*Критика. Она говорит, что проблема не решается из-за Оливера. Даже если это так, обвинения в его адрес только ухудшат ситуацию.*)

Приведем несколько примеров, которые показывают разницу между жалобой и критикой.

Жалоба. В машине нет бензина. Почему ты не заправила ее, хотя сказала, что заправишь?

Критика. Почему ты никогда ничего не помнишь? Я тысячу раз говорил тебе заправить бак, а ты не заправила.

Жалоба. Надо было раньше сказать, что ты слишком устала, чтобы заниматься любовью. Я разочарован, я сбит с толку.

Критика. Почему ты всегда такая эгоистка? С твоей стороны просто отвратительно обманывать меня. Надо было раньше сказать, что ты слишком устала, чтобы заниматься любовью.

Жалоба. Тебе следовало бы посоветоваться со мной, прежде чем приглашать кого-то на ужин. Я хотела провести сегодняшний вечер только с тобой.

Критика. Почему друзья всегда в первую очередь, а я – во вторую? Я всегда на последнем месте. Сегодня у нас намечался ужин вдвоем.

Если в этой критике вы слышите отзвуки своего голоса или голоса супруга, вы далеко не одиноки. Первый всадник встречается в отношениях очень часто. Обнаружив, что вы и ваша половина критически настроены по отношению друг к другу, не спешите подавать на развод. Однако проблема в том, что критика прокладывает путь для других, гораздо более страшных всадников.

Презрение

Дара критикует Оливера без умолку. Вскоре она начинает насмехаться.

Когда Оливер предлагает прикрепить список домашних дел к холодильнику, чтобы не забыть о них, она отвечает:

– Думаешь, ты справишься со списками?

Потом Оливер говорит, что ему нужно отдохнуть пятнадцать минут после прихода домой, прежде чем приниматься за домашние дела.

– Значит, если я оставлю тебя в покое на пятнадцать минут, у тебя появится причина вскочить и сделать что-то? – спрашивает она.

– Может быть. Мы ведь не пробовали, – отвечает Оливер.

Здесь у Дары есть возможность смягчить ситуацию, но вместо этого она возвращается к сарказму.

– По-моему, у тебя и так неплохо получается прийти домой, лечь или спрятаться в ванной, – замечает она. А потом добавляет с вызовом: – Значит, ты думаешь, решение в этом – ограничить твой отдых пятнадцатью минутами?

Эти *сарказм и цинизм* – проявление презрения. Ряд дополняют оскорбления, закатывание глаз, презрение, осмеяние и недобрый юмор. Презрение в любой форме – худший из четырех всадников; оно отравляет отношения, поскольку транслирует отвращение. Практически невозможно разрешить проблему, когда супруг понимает, что вы испытываете к нему отвращение.

Питер, управляющий обувного магазина, был мастером неуважения, по крайней мере, в том, что касалось его супруги. Послушайте, что происходит, когда они с Синтией пытаются обсудить их взгляды на то, как тратить деньги.

Питер говорит:

– Просто посмотри на разницу в наших машинах и одежде. Думаю, она показывает, кто мы и что мы ценим. Ты дразнишь меня за то, что я мою машину, а ты едешь и платишь кому-то за мытье своей. Мы платим за твою машину втридорога, потому что ты ленишься помыть ее. По-моему, это возмутительно и говорит о твоей избалованности.

Это – хрестоматийный пример презрения. Он не просто указывает на то, что они по-разному тратят деньги. Питер обвиняет супругу в моральном пороке – избалованности.

Синтия отвечает, что ей физически трудно мыть машину самой. Но муж отвергает это объяснение и продолжает занимать позицию высокой морали.

– Я забочусь о моем пикапе, потому что, если ухаживать за ним, он прослужит дольше. Мне чужда точка зрения «Ах, просто поедem и купим новую машину», которой ты, кажется, придерживаешься.

Все еще надеясь привлечь Питера на свою сторону, Синтия говорит:

– Если бы ты помогал мне мыть машину, я была бы очень признательна.

Однако, вместо того чтобы ухватиться за возможность примирения, Питер хочет сражения.

– Сколько раз ты помогала мне мыть пикап? – отвечает он встречным вопросом.

Синтия снова пытается помириться:

– Я помогу тебе помыть твой пикап, если ты поможешь мне мыть мою машину.

Но цель Питера – не разрешить проблему, а отчитать супругу. Поэтому он отвечает:

– Я не об этом. Сколько раз ты помогала мне?

– Никогда не помогала, – отвечает Синтия.

– Видишь? – говорит он. – Думаю, ты не слишком ответственна. Знаешь, это выглядит так, будто если бы твой отец купил тебе дом, а ты ожидала бы, что он придет и еще покрасит его для тебя.

– Так ты будешь помогать мне мыть машину, если я буду помогать тебе мыть твою?

– Не уверен, что хочу, чтобы ты мне помогала, – со смехом замечает Питер.

– Что ж, а ты будешь помогать мне мыть мою машину? – интересуется Синтия.

– Я буду помогать, когда могу. Пожизненную гарантию я тебе не дам. Что будешь делать, подашь на меня в суд? – спрашивает Питер и снова смеется.

Прислушав этот спор, мы понимаем, что основная цель Питера – унижить жену. Его презрение приходит в одеянии высокой морали, например, когда он говорит: «Думаю, она показывает, кто мы и что мы ценим» или «Мне чужда точка зрения “Ах, просто поедem и купим новую машину”».

Презрение подпитывается еле сдерживаемыми негативными мыслями о супруге. Наверняка у вас будут такие мысли, если противоречия не разрешены. Вне всякого сомнения, когда Питер и Синтия спорили по поводу денег впервые, он не вел себя столь неуважительно. Возможно, он высказал простую жалобу, наподобие: «Я считаю, тебе стоит мыть машину самой. Слишком дорого все время платить кому-то». Однако по мере накопления разногласий по этому вопросу его жалоба превратилась во всеобъемлющую критику: «Ты всегда тратишь слишком много денег». Питер испытывал все большее недовольство Синтией и ощущение, что сыт ею по горло, – эти чувства повлияли на его речь во время спора.

Агрессия, близкая родственница презрения, тоже опасна для отношений. Она содержит угрозу или раздражение. Когда жена жалуется, что муж опаздывает с работы к обеду, агрессивным ответом было бы: «Ну и что ты собираешься с этим делать?» Когда Питер говорит Синтии: «Что будешь делать, подашь на меня в суд?», он думает, что шутит, но на самом деле он проявляет агрессию.

Защитная реакция

Принимая во внимание то, как недоброжелательно ведет себя супруг, неудивительно, что Синтия защищается. Она говорит, что не отдает машину в мойку так часто, как он думает. Она объясняет, что ей физически гораздо труднее помыть машину, чем ему.

Хотя ясно, что Синтия будет обороняться, исследования показывают, что такой подход редко дает желаемый эффект. Нападающий супруг не отступает и не извиняется. Это происходит из-за того, что защитная реакция, по сути, является способом обвинения супруга. Обороняясь, вы говорите: «Дело не во мне, а в тебе».

Защитная реакция просто усугубляет конфликт, вот почему это столь опасно. Когда Синтия объясняет Питеру, что ей тяжело мыть машину, он не говорит: «А, теперь понятно». Он игнорирует ее слова – он даже не признает то, что она сказала. Он опирается на соображения высокой морали, рассказывая, насколько хорошо он обращается со своим автомобилем, и намекает, будто она вконец испорчена, поскольку поступает иначе. Синтия не может выиграть спор – не «выиграет» и брак.

Критика, Презрение и Защитная реакция не всегда приходят строго друг за другом. Они действуют скорее попеременно, если супруги не могут положить этому конец.

Показательный пример – спор Оливера и Дары по поводу уборки дома. Хотя они, кажется, ищут решение, Дара становится все неуважительнее – она высмеивает Оливера, задавая вопросы и отвергая каждый план, который он придумывает. Чем крепче он занимает оборону, тем яростнее она атакует. Язык ее тела сигнализирует о высокомерии. Она говорит спокойно, опершись локтями о стол, сплетенные пальцы подпирают подбородок. Словно профессор на экзамене или судья, она забрасывает его вопросами просто для того, чтобы увидеть, как он испытывает неловкость.

Дара: Значит, ты считаешь, что панацея в том, чтобы дать тебе пятнадцать минут *(усмехается)*?

Оливер: Нет, я не считаю, что это панацея. Я думаю, это поможет в сочетании со списками дел. Почему бы не помещать такой список на календарь? Тогда я сразу же замечу его.

Дара: Ну в ежедневнике ты почему-то списка в упор не видишь *(высмеивает его; проявляет неуважение)*.

Оливер: У меня не всегда есть возможность смотреть в ежедневник в течение дня *(защищается)*.

Дара: Значит, ты думаешь, что будешь смотреть на календарь?

Оливер: Да. Если я что-то не сделал, тебе надо бы спросить меня об этом. Сейчас ты не спрашиваешь, ты просто говоришь мне: «Ты не сделал это, и ты не сделал то». Скажи вместо этого: «Есть ли причина, по которой ты не сделал это или то?» Ну, например, когда в понедельник я допоздна не ложился и составлял твоё резюме? Я часто делаю что-то для тебя, а ты просто не принимаешь это во внимание *(защищается)*.

Дара: А я разве ничего не делаю для тебя *(защищается)*?

Оливер: Нет, делаешь... По-моему, тебе нужно немного расслабиться.

Дара: Хм. Похоже, мы многое решили *(проявляет сарказм)*.

Очевидно, что Дара и Оливер не решили ничего благодаря доминированию критики, презрения и защитной реакции.

Стена

В браках, подобных браку Дары и Оливера, обсуждения стартуют с жесткого начала. Затем критика и презрение приводят к защитной реакции. А это, в свою очередь, – к еще большему презрению и большей обороне, пока в итоге один из супругов не выключается из общения. Это возвещает прибытие четвертого всадника.

Подумайте о муже, который возвращается домой с работы, оказывается под шквалом критики со стороны жены и прячется за газетой. Чем меньше он отвечает, тем больше она кричит. В конце концов, он встает и выходит из комнаты. Вместо того чтобы противостоять жене, он отступает. Он строит стену.

Хотя «строителями» могут быть и мужья, и жены, такое поведение распространено гораздо шире среди мужчин – в силу причин, которые мы рассмотрим позднее.

В типичном разговоре двух людей слушатель подает говорящему разнообразные намеки на то, что он полон внимания. Он может использовать зрительный контакт, кивать головой и говорить нечто, наподобие «ага» или «угу».

Однако «строитель» не дает вам такой ответной реакции. Он стремится отвернуться или опустить глаза, не издав ни звука. Он сидит, словно невозмутимая каменная стена. «Строитель» действует так, будто то, что вы говорите, его абсолютно не интересует.

Стена обычно появляется позднее других трех всадников. Вот почему этот всадник меньше распространен среди молодых мужей типа Оливера, чем среди пар со стажем. Негативу, созданному первыми тремя всадниками, требуется время, чтобы между супругами возникло явное отдаление.

Такую позицию занимает Мак, когда они с супругой Ритой спорят по поводу поведения друг друга на вечеринках. Она говорит: проблема в том, что он слишком много пьет. Он считает, что бо2льшая проблема – ее реакция: она ставит его в неудобное положение, когда кричит на него в присутствии друзей.

Рита: погоди, так в конечном итоге я оказываюсь виноватой? Опять все из-за меня. Ты перебрал с выпивкой, но вечер испортила я?

Мак: Да, я выпил, но не так уж много. *(Пауза.)* Но твои приступы раздражения и ребячество ставят меня и моих друзей в неудобное положение.

Рита: послушай, если бы ты контролировал то, сколько пьешь на вечеринках...

Мак отвернулся, избегает зрительного контакта, ничего не говорит – он возводит стену.

Рита: Потому мне кажется *(смеется)*, в остальном у нас все замечательно, правда *(смеется)*.

Мак продолжает возводить стену. Хранит молчание, не смотрит в глаза, не кивает, никаких изменений выражения, ни одного возгласа.

Рита: Как по-твоему?

Мак: *(никакого ответа)*.

Рита: Мак? Эй?

Ощущение потопа

Рите может показаться, что ее жалобы никак не подействовали на Мака. Но это не так. Обычно люди возводят стену как *защиту* от нахлынувших эмоций. Потоп означает, что негатив – в форме критики, неуважения или даже обороны – настолько огромен и внезапен, что потрясает до глубины души.

Вы чувствуете себя столь беззащитным против снайперской атаки, что учитесь делать все, что угодно, чтобы избежать повтора ситуации. Чем чаще вы ощущаете себя в водовороте критики или неуважения супруга, тем большую бдительность проявляете в ожидании следующего «удара». Вы способны думать лишь о том, чтобы защититься от бурного потока, вызванного стремительной атакой супруга. А сделать это можно, эмоционально изолировавшись от отношений. Неудивительно, что Мак и Рита сейчас разведены.

Пол был совершенно честен по поводу того, почему он возводит стену, когда его жена Эми выражает негатив. В ходе спора, приведенного ниже, он формулирует, что испытывают все, кто возводит стены.

Эми: Когда я заводжусь, я жду, что ты ответишь. Но ты просто замолкаешь, говоря тем самым: «Мне больше неинтересно, мне все равно». От этого я чувствую себя ростом с дюйм. Будто мое мнение или чувства совершенно не имеют для тебя значения. А это не то, каким должен быть брак.

Пол: Мое молчание означает: «Если хочешь серьезно поговорить, сделай это без постоянных воплей и криков». Ты говоришь обидные вещи.

Эми продолжала рассказывать Полу, что чувствует, когда он замолкает. Но она не услышала, как он сказал ей, почему замолкает: он *не может справиться* с ее враждебностью. Позднее эта пара развелась.

Следовательно, крах брака можно предсказать по привычному жесткому началу и частому потопу, вызванному четырьмя всадниками. Хотя каждый из этих факторов сам по себе может предсказать развод, обычно в неудачном браке они сосуществуют.

Стресс

Даже если бы я не слышал разговор между Маком, возводившим стену, и его супругой Ритой, я смог бы предсказать развод, просто оценив его состояние. Вот на что я обращаю внимание. Сердце бьется сильнее – более чем 100 ударов в минуту, порой даже порядка 165. (Для сравнения: нормальная частота сердечных сокращений для мужчины около 30 лет – 76, а для женщины того же возраста – 82.) Происходит выброс адреналина, что подстегивает реакцию «бороться или бежать». Поднимается кровяное давление. Эти изменения настолько значительны, что если один из супругов часто оказывается в потопе во время споров, легко предсказать, что они разведутся.

Повторение случаев потопа приводит к разводу по двум причинам. Во-первых, они сигнализируют о том, что, по крайней мере, один супруг испытывает сильный эмоциональный дистресс², когда общается с другим. Во-вторых, физическое ощущение, что находишься в потопе – повышенная частота сердечных сокращений, потливость и прочее, – делает практически невозможным эффективное обсуждение, способное разрешить проблемы.

Во время спора тело ориентируется на очень примитивную сигнальную систему, которую мы унаследовали от доисторических предков. Все эти реакции, наподобие сердцебиения и потоотделения, происходят потому, что на базисном уровне тело воспринимает текущую ситуацию как *опасную*. Несмотря на то что мы живем в век искусственного оплодотворения, трансплантации органов и расшифровки генома человека, с точки зрения эволюции прошло не так много времени с того момента, когда мы были троглодитами. Поэтому человеческое тело не усовершенствовало реакцию на страх. Оно реагирует одинаково, стоите ли вы напротив саблезубого тигра или презрительной супруги, требующей ответа, почему вы все время забываете опускать сиденье на унитазе.

Ваша способность обрабатывать информацию снижена, значит, труднее сосредоточиться на том, что говорит супруг. Творческое решение проблемы невозможно. У вас в арсенале остались только рефлекторные, наименее интеллектуально утонченные ответы: бороться (действовать критично, неуважительно или обороняться) или бежать (возводить стену). Любая возможность разрешить проблему утрачена. Вероятнее всего, спор только ухудшит ситуацию.

Почему мужчины избегают «серьезных разговоров»

В 85 процентах браков стену возводит супруг. Причина – в нашем эволюционном наследии. Антропологи считают, что мы произошли от гоминидов³, жизнь которых была ограничена строгими гендерными ролями, поскольку это было полезно для выживания в суровых условиях. Самки растили потомство, самцы – добывали пропитание и обеспечивали безопасность.

Каждая кормящая мать скажет, что количество вырабатываемого молока зависит от того, насколько женщина спокойна, что связано с выделением гормона окситоцина. То есть естественный отбор был на стороне самки, которая *может быстро прийти в себя после стресса*. Способность успокоиться повышала ее детям шансы на выживание, увеличивая количество молока.

С другой стороны, среди самцов выживали те, кто быстрее реагировал на опасность и дольше оставался бдительным.

Например, если мужчина и женщина внезапно слышат очень громкий, краткий звук, похожий на взрыв, вероятно, его сердце будет биться чаще, и это состояние продлится дольше,

² Дистресс – стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.

³ Гоминиды – семейство наиболее прогрессивных приматов, включающее людей и больших человекообразных обезьян.

чем у нее. То же касается и давления – у мужчины оно повысится быстрее и дольше останется таким.

Когда с мужчинами целенаправленно обращаются грубо, а потом просят расслабиться за 20 минут, их кровяное давление подскакивает и остается повышенным до тех пор, пока они *не отреагируют на агрессию*. Однако, когда с тем же обращением сталкиваются женщины, они в состоянии успокоиться в течение этих 20 минут. (Интересно отметить, что у женщины давление снова подскочит, если она вынуждена ответить на агрессию!)

Поскольку противостояние в браке оказывает более сильное физическое воздействие на мужчину, неудивительно, что они сильнее пытаются избежать его, чем женщины.

Гендерное различие, состоящее в физиологической активности тел, также влияет на то, о чем мужчины и женщины склонны думать, когда испытывают стресс в браке. В рамках нескольких экспериментов мы просим пары просмотреть запись их споров, а потом пересказать свои мысли в тот момент, когда датчики регистрировали потоп.

Судя по ответам, у женщин включается режим *самоуспокоения* и они еще во время спора начинают готовиться к примирению. В это время мужчины чаще всего предаются *негативным* мыслям и негодованию: «*Я расквітаюсь*», «*Я не должен мириться с этим*», – что ведет к проявлению неуважения или агрессии. Или же они думают о себе как о невинной жертве: «*Почему она всегда винит меня?*» – что приводит к обороне.

Конечно, среди мужчин и женщин есть исключения, однако большинство браков (включая счастливые) следуют определенной *модели конфликта*.

Жена, которая лучше справляется со стрессом, поднимает ощутимые проблемы. А муж пытается всячески избежать подробных обсуждений. Он начинает обороняться и возводить стену или проявлять агрессию и неуважение.

Даже если ваш брак соответствует этой модели, не факт, что в обозримом будущем состоится развод.

Вы найдете примеры четырех всадников апокалипсиса и даже периодических потопов и в стабильных семьях. Однако когда четыре всадника присутствуют *постоянно* или кто-то из супругов *постоянно* чувствует потоп, отношениям угрожает серьезная опасность.

Частое ощущение потопы почти неизбежно приводит к тому, что вы дистанцируетесь от своей половины. В свою очередь, это создает ощущение беспомощности. Супруги в итоге разводятся или будут состоять в *мертвом браке*, живя в одном доме отдельными, параллельными жизнями. Они могут делать что-то вместе – бывать на спортивных соревнованиях детей, приглашать гостей на обеды, ездить в отпуск всей семьей. Однако эмоционально они больше не ощущают связи друг с другом. Они *сдались*.

Неудачные попытки примирения

Развод можно часто предугадать, прослушав один-единственный разговор новобрачных. Как это возможно? Ответ таков: проанализировав любое разногласие супругов, вы явно видите шаблон, которому они склонны следовать. Ключевой момент этого шаблона – увенчаются ли успехом их попытки помириться или нет.

Когда четыре всадника управляют разговором пары, попытки помириться часто даже не замечаются. Если вы охвачены ощущением потопа, то не в состоянии увидеть белый флаг, выброшенный супругом. А поскольку попытка примирения проигнорирована, неуважение и оборона усиливаются, делая потоп еще мощнее. Это, в свою очередь, мешает заметить следующий шаг примирения, пока, в конечном счете, один из супругов не ретируется.

В эмоционально интеллектуальных браках я наблюдаю самые разные успешные шаги примирения. У каждой пары они свои. К примеру, Оливия и Натаниэль дразнятся, высовывая языки; другие супруги смеются, улыбаются или извиняются. Даже сердитое «Так, прекращай орать на меня» или «Ты отклоняешься от темы» могут разрядить обстановку. Все такие попытки примирения поддерживают стабильность семьи, поскольку *не дают четырем всадникам остаться в ней навсегда*.

Удастся примирение или нет, во многом зависит от состояния брака в данный момент. Счастливой парой, преподавшей мне этот урок, были Хэл и Джоди.

Из-за специфики работы Хэл, химик по профессии, часто в последнюю минуту выяснял, что не успеет домой к ужину. Хотя Джоди и знала, что Хэл не может распоряжаться своим временем, ситуация ее расстраивала. Когда они обсуждали проблему в нашей лаборатории, она говорила, что дети всегда отказывались есть без него. Поэтому они часто ужинали очень поздно, что ей не нравилось. Тогда Хэл предложил давать детям легкую закуску, чтобы помочь продержаться до его прихода. Джоди скептически рывкнула:

– А ты думаешь, что я делала все это время?

Хэл понял, что все испортил. Он продемонстрировал полное незнание того, что происходило в его собственном доме, и, что хуже, оскорбил жену, указав на недостаток ума.

В несчастливом браке это легко могло стать основанием для серьезной стычки.

Я ждал, желая узнать, что будет дальше. Поскольку по всем остальным показателям у них был удачный брак, я предполагал, что Хэл пустит в ход очень изощренную попытку примирения. Хэл же просто улыбнулся жене совершенно глупой улыбкой. Джоди прыснула со смеху, и они продолжили спор. *Быстрая улыбка Хэла возымела эффект потому, что их брак был живым*.

Однако когда Оливер попытался смягчить Дару, пошутив во время разговора о ведении домашнего хозяйства, он ничего не добился.

Плохие воспоминания

Когда отношения ухудшаются, риску подвергаются не только настоящая и будущая совместная жизнь супругов. Под угрозой и их прошлое, а точнее, его восприятие.

Опрашивая супружеские пары, я прошу рассказать историю их брака. Я снова и снова замечал, что пары, у которых глубоко укоренилось отрицательное восприятие супруга и своего брака, часто *переписывают прошлое*. Когда я спрашиваю их о знакомстве, свиданиях, свадьбе, первом годе совместной жизни, я могу предсказать вероятность развода, даже если не посвящен в их нынешние отношения.

В счастливом браке люди с удовольствием вспоминают прошлое. Они помнят, как хорошо им было, как они волновались во время первой встречи и какое сильное восхищение испытывали по отношению к супругу. Когда они рассказывают о сложных временах, то гордятся тем, как им вместе удалось преодолеть все трудности.

Если же брак неудачен, в воспоминаниях доминирует негатив. Теперь жена вспоминает, что муж опоздал на свадебную церемонию на тридцать минут. А муж акцентирует внимание на том, что она много времени проговорила с его шафером или «флиртовала» с его другом, как ему теперь кажется.

Другой печальный признак – когда вы обнаруживаете, что прошлое *трудно вспомнить*: оно стало таким неважным или болезненным, что вы позволили ему исчезнуть.

Питер и Синтия не всегда спорили дни напролет по поводу мытья машины или финансовых вопросов. Вне всякого сомнения, если бы вы заглянули в их фотоальбом, то нашли бы множество снимков из прошлой счастливой жизни. Только картины эти давно исчезли из их памяти.

Синтия рассказывает, что они встретились в магазине аудио- и видеозаписей, где она была кассиром. Она узнала его имя и телефон из его платежной карточки и позвонила, чтобы выяснить, понравились ли ему купленные диски. За этим последовало первое свидание.

Синтия говорит, что поначалу Питер привлек ее симпатичной внешностью, а также тем, что учился в колледже и с ним было интересно общаться.

– Думаю, все дело было в моей карточке, – вмешивается Питер, ехидно намекая на теперешние разногласия по поводу денег. Похоже, ему трудно вспомнить, чем она привлекла его при первой встрече. Он говорит:

– Ну... (*длинная пауза*). Честно говоря, я никогда об этом не задумывался.

Когда супругов спрашивают, чем они тогда увлекались, им трудно вспомнить что-либо.

– Разве мы не ездили на пикники или что-то вроде этого? – спрашивает Синтия.

А он пожимает в ответ плечами.

То же самое ощущение провала возникает, когда они обсуждают свое решение пожениться.

– Я думал, это упрочит отношения. Это казалось логичным – вот главная причина, – говорит Питер.

Он вспоминает, что сделал ей предложение в ресторане, привязав кольцо к белой ленте, которая стягивала букет белых роз. Это звучит многообещающе, пока он не добавляет с печальной усмешкой:

– Я никогда этого не забуду. Она увидела кольцо, затем посмотрела на меня и спросила: «Думаю, ты хочешь услышать ответ?» Не этой реакции я ожидал...

Он поворачивается к жене:

– Ты не улыбалась, не радовалась – ничего такого. Ты была абсолютно невозмутима, будто заранее знала, что все так и будет.

Картина лучше не становится. Во время свадьбы у Питера была высокая температура и головная боль. Главное, что он помнил, кроме недомогания, то, как ехал после этого в лимузине с Синтией и шафером и по радио играла песня группы «Мотли Крю» «Все та же жена». Синтия помнит, как была обижена тем, что многие гости уехали сразу же после обеда. Питер говорит, что все непрерывно стучали по бокалам ложками, заставляя их с Синтией целоваться.

– Я раздражался все сильнее и сильнее, – вспоминает он.

Обобщая рассказ о дне свадьбы, он говорит:

– Зря я послушался тебя и согласился на весь этот цирк.

Синтия печально улыбается в знак согласия.

Причина таких искаженных воспоминаний Питера и Синтии заключается в том, что негатив по отношению друг к другу пустил свои корни уже глубоко. Когда четыре всадника становятся вашими постоянными попутчиками, негатив усиливается до такой степени, что все, что делает или делал когда-то супруг, вызывает исключительно негативные эмоции.

В удачном браке, если супруг обещает забрать вещи жены из химчистки и забывает это сделать, она подумает: «Ну что ж, последнее время у него столько волнений, ему нужно больше спать». Она считает, что это *нечаянное* упущение, которое вызвано определенной ситуацией. В неудачном браке то же самое обстоятельство наведет на мысль: «Он такой невнимательный и эгоистичный!»

Один и тот же символ может вызывать разные эмоции. В удачном браке проявление нежности, например, когда жена приветствует мужа страстным поцелуем после работы, рассматривается как признак любви и внимания. А в неудачном то же действие вызовет у него мысль: «Что она от меня хочет?»

Это искаженное восприятие объясняет, почему один супруг, участвовавший в нашем исследовании, Митч, усматривал скрытые мотивы каждый раз, когда его жена Лесли покупала ему подарок, обнимала или даже звонила ему. За годы совместной жизни он пересмотрел свои взгляды на их брак, создав очень *негативное видение*. Во время конфликта он всегда был готов возмутиться. Отрицательные мысли о Лесли помогали поддерживать его дистресс. Он испытывал ощущение потопа, как только у них начиналась конфронтация. Ожидание негатива с ее стороны и, в целом, от их отношений превратилось в норму. Понятно, что они развелись.

Когда запахло разводом...

Когда дело доходит до переписывания истории, умы и тела супругов делают практически невозможным общение и решение текущих проблем, – и брак почти готов к распаду. Супруги постоянно – находятся в состоянии тревоги. Поскольку они – всегда ожидают сражения, брак становится мучением.

Результат очевиден: они *отказываются* от отношений.

Иногда пара, находящаяся на последней стадии брака, приходит за советом. Внешне может показаться, что больших проблем нет. Они не спорят, не проявляют неуважения и не воздвигают стен. Они говорят о своих отношениях и конфликтах спокойно и сдержанно. Неопытный терапевт с легкостью предположит, что их проблемы не так уж глубоки. Однако на самом деле один из супругов, а то и оба уже *эмоционально свободны* от брака.

Некоторые люди покидают семью с помощью развода. Другие поступают так, живя вместе параллельными жизнями. Каким бы ни был путь, существуют *четыре финальных этапа*, которые предвещают конец отношений.

1. Вы рассматриваете свои проблемы в браке как серьезные.
2. Обсуждать что-то кажется бесполезным. Вы пытаетесь решить проблемы самостоятельно.
3. Вы начинаете жить параллельными жизнями.
4. Вы чувствуете одиночество.

Когда супружеская пара приходит к последнему этапу, у одного или обоих супругов может быть интрижка на стороне. Она обычно является *симптомом* конца брака, а не его причиной.

Слишком часто пара начинает искать помощь для спасения брака после того, как уже оказалась в бушующих водах. Предупреждающие знаки всегда появляются заранее – надо только знать, что искать.

Вы можете заметить семена бедствий:

- 1) в преобладании в общении жесткого начала и четырех всадников;
- 2) в неудачных попытках примириться;
- 3) в постоянном стрессе;
- 4) в проникающих всюду отрицательных мыслях, касающихся брака.

Любой из этих знаков предполагает, что эмоциональное разъединение – а в большинстве случаев и развод – лишь дело времени.

...но вы все еще можете спасти свой брак

Даже брак, который вот-вот дойдет до точки, может быть возрожден, если оказать правильную помощь. К сожалению, большинство супругов на этом этапе ее не получают. Терапевты, исполненные благих намерений, обрушат на них шквал советов на тему, как обсудить разногласия и улучшить общение.

В свое время я поступил бы так же. Поначалу, когда я понял, как предсказать развод, я думал, что нашел ключ к спасению браков. Мне казалось: необходимо всего лишь научить людей спорить, не допуская к себе четырех всадников и не оказываясь в потоке. Тогда шаги примирения будут успешными, и супруги смогут разобраться с разногласиями.

Однако, подобно многим экспертам до меня, я ошибался. Я был не в состоянии разгадать код к спасению брака до того момента, пока не начал анализировать счастливые браки, а не только проблемные. После интенсивного изучения супружеских пар в течение 14 лет я нашел ключ к возрождению отношений или их способности выстоять на грани развода. **Ключ к счастливым отношениям не в том, как вы улаживаете разногласия, а в том, как вы относитесь друг к другу, когда не ведете сражение.**

Поэтому, хотя Семь принципов помогут вам справиться с конфликтом, в основе моего подхода лежит укрепление *дружбы*, которая находится в сердце любого брака.

Глава 3

Принцип № 1: Интересуйтесь жизнью друг друга

Рори руководил отделением интенсивной терапии для младенцев. В больнице все его любили; он был человеком сдержанным, но обладал хорошим чувством юмора и определенным шармом. Кроме того, он был трудоголиком, который ночевал в больнице в среднем двадцать ночей в месяц. Он не знал, как зовут друзей своих детей и даже кличку собаки, жившей в их семье. Когда его спросили, где находится черный вход в дом, он повернулся, чтобы узнать это у своей жены Лизы.

Лизу расстраивало, что она мало видела Рори и что он казался эмоционально далеким от нее. Она часто пыталась как-то продемонстрировать свою любовь, но ее попытки только раздражали Рори. У нее было ощущение, что он просто не ценит ни ее, ни их брак.

Я до сих пор под впечатлением от истории этой пары. Это был умный мужчина, который не знал кличку собаки и планировку собственного дома! Рори настолько сосредоточился на работе, что в его мозгу осталось немного места для всего остального, включая мир его семьи.

Каким бы неестественным ни казалось абсолютное «домашнее» невежество Рори, я обнаружил, что многие супружеские пары усваивают аналогичную (может, чуть менее выраженную) привычку игнорировать подробности жизни супруга. Один или оба супруга могут иметь самое поверхностное представление о радостях, симпатиях, антипатиях, страхах, проблемах другого. Муж может увлекаться современным искусством, а жена – не знать, кто его любимый художник. Он не помнит имена ее подруг или того коллегу, который, как ей кажется, постоянно пытается подсесть ей.

Карта любви

Эмоционально-интеллектуальные пары хорошо знакомы с мирами друг друга. Я называю это подробной *картой любви*. Так я обозначаю ту часть мозга, где вы храните всю информацию, связанную с жизнью супруга.

Иными словами, эти пары образуют большое когнитивное пространство для своих браков. Они помнят основные события в жизни друг друга и продолжают обновлять информацию по мере того, как меняются факты и ощущения в мире супруга.

Когда жена заказывает мужу салат, то обязательно попросит подать соус отдельно. Если она работает допоздна, он запишет ей любимую передачу, потому что знает, какая это передача и когда ее показывают. Он мог бы рассказать вам, что она думает о начальнике и как именно добраться до ее офиса от лифта. Он знает, что религия важна для нее, но в глубине души ее обуревают сомнения. Она в курсе, что он боится слишком сильно походить на своего отца и считает себя «вольнодумцем».

Каждый из них знает, что хочет его супруг от жизни, волнения и надежды друг друга.

Без такой карты любви вы не можете по-настоящему знать свою половину. А если вы не знаете кого-то по-настоящему, как вы можете любить его по-настоящему?

Из знания проистекает не только любовь, но и *стойкость*, помогающая преодолеть семейные неурядицы. Супружеские пары, имеющие подробные карты любви и знающие мир друг друга, гораздо лучше подготовлены к противостоянию тяжелым моментам и конфликтам.

Рассмотрим одну из главных причин неудовлетворенности браком и развода: *рождение первого ребенка*. В нашем исследовании по новобрачным 67 процентов пар испытывали резкое падение уровня удовлетворенности браком, когда впервые стали родителями. Оставшиеся 33 процента не испытывали такого падения, а примерно половина из них даже заметила улучшение семейных отношений.

В чем отличие этих двух групп? Вы угадали: супруги, чьи браки процветали после родов, с самого начала имели подробные карты любви.

Несмотря на то что Мэгги и Кен до свадьбы и рождения ребенка были знакомы недолго, они успели по-настоящему сблизиться. Молодожены с уважением относились не только к увлечениям друг друга, но и к более серьезным вещам: жизненным принципам, целям и мечтам. Неважно, насколько они были заняты, каждый *превратил другого в свой приоритет* – они всегда старались быть в курсе того, как прошел день у супруга. А еще, по крайней мере раз в неделю, они обедали в ресторане и просто разговаривали: о политике, о погоде, иногда – об их браке.

Когда родилась дочь Алиса, Мэгги решила оставить работу программиста, чтобы быть дома с ребенком. Она сама удивилась этому решению, поскольку всегда стремилась сделать карьеру. Однако когда стала матерью, изменилось ее ощущение смысла жизни. Она обнаружила, что согласна пойти на большие жертвы ради Алисы. Теперь она хотела, чтобы сбережения, предназначенные для покупки моторной лодки, были отложены на обучение ребенка в колледже.

То, что произошло с Мэгги, случается со многими молодыми мамами. Чувство материнства становится настолько сильным, что полностью меняет представления о том, кто вы и чем дорожите.

Поначалу Кен был сбит с толку переменами в жене. Женщина, которую он якобы знал, менялась у него на глазах. Однако, поскольку у них была

привычка поддерживать тесную связь, Кен по-прежнему был в курсе того, что Мэгги думала и чувствовала.

Слишком часто с появлением ребенка муж отходит на второй план. (Подробнее о том, как с этим справиться, читайте в главе 9.) У него не получается идти в ногу с метаморфозами жены, которые он не всегда понимает или принимает. Близкие отношения с Мэгги были приоритетом для Кена, поэтому он не сделал то, что делает большинство молодых отцов, – он не отступился от этого нового магического круга матери и ребенка. В результате они прошли этап превращения в родителей вместе, не упустив из виду друг друга и свой брак.

Наличие ребенка – всего лишь одно событие в жизни, из-за которого супруги, не имеющие подробной карты любви, могут утратить ощущение близости. Любая большая перемена – от смены работы до болезни или выхода на пенсию – может возыметь тот же эффект. Иногда это случается просто оттого, что прошло время.

Тест № 1: Насколько хорошо вы знаете супруга

Честно ответив на следующие вопросы, вы составите представление о качестве вашей карты любви в настоящий момент.

Прочтите каждое утверждение и подчеркните **В** («верно») или **Н** («неверно»).

1. Я могу назвать имена лучших друзей моего супруга. **В Н**
2. Я могу сказать, с какими трудностями столкнулся недавно супруг. **В Н**
3. Я знаю имена некоторых людей, которые за последнее время вызвали раздражение у супруга. **В Н**
4. Я могу рассказать о мечтах супруга. **В Н**
5. Мне хорошо известны религиозные убеждения супруга. **В Н**
6. Я могу рассказать о жизненной философии супруга. **В Н**
7. Я могу перечислить родственников, которых супруг любит меньше всего. **В Н**
8. Я знаю, какая у супруга любимая музыка. **В Н**
9. Я могу назвать три любимых фильма супруга. **В Н**
10. Моему супругу известны мои текущие проблемы. **В Н**
11. Мне известно, какие три события – самые важные в жизни супруга. **В Н**
12. Я могу рассказать, с какой самой большой трудностью супруг столкнулся в детстве. **В Н**
13. Я могу перечислить главные стремления и надежды супруга. **В Н**
14. Я знаю, по поводу чего супруг сейчас переживает больше всего. **В Н**
15. Супруг знает, кто мои друзья. **В Н**
16. Я знаю, что сделал бы супруг, если бы вдруг выиграл в лотерею. **В Н**
17. Я могу подробно рассказать о своих первых впечатлениях от супруга. **В Н**
18. Периодически я расспрашиваю супруга о состоянии его внутреннего мира. **В Н**
19. Я чувствую, что супруг знает меня довольно-таки хорошо. **В Н**
20. Супругу известны мои надежды и стремления. **В Н**

Подсчет баллов: дайте себе по одному баллу за каждый ответ «верно».

10 или больше. У вас довольно подробная карта повседневной жизни, надежд, страхов и мечтаний вашего супруга. Вы знаете, что им движет. Но постарайтесь не принимать как должное знание и понимание друг друга. Продолжайте пополнять карту новыми данными, и вы справитесь с любыми проблемами, которые могут возникнуть.

Меньше 10. Вам предстоит ближе познакомиться с внутренним миром супруга. Возможно, до настоящего момента у вас не было времени или возможности по-настоящему узнать

друг друга. А может быть, карты любви устарели по мере того, как с годами изменилась ваша жизнь. В любом случае, если сейчас вы потратите время, чтобы узнать больше о своей половинке, то обнаружите, что отношения становятся крепче.

Самый ценный подарок, которым супруги могут обменяться, это радость от ощущения, что тебя понимают. Узнавание друг друга не должно стать обязателькой. Вот почему первое упражнение по созданию карты любви, приведенное ниже, по сути, представляет собой *игру*!

Упражнение № 1: Карта любви. 20 вопросов

Играйте вместе, настроившись на веселый лад. Чем чаще вы играете, тем больше узнаете о концепции карт любви и о том, как применить ее к вашим отношениям.

Шаг 1. Каждый должен взять бумагу и ручку. Выберите вместе случайным образом двадцать чисел от 1 до 60. Запишите их в колонку в левой части листа бумаги.

Шаг 2. Числа, которые вы выбрали, – это номера вопросов, приведенных ниже, на которые вам предстоит ответить. Каждый из вас должен задать супругу эти вопросы. Если ответ правильный (решаете вы), он или она получает количество баллов, указанных рядом с вопросом, а вы получаете один балл. Если супруг отвечает неправильно, никто из вас баллов не получает. То же самое правило действует, когда отвечаете вы. Побеждает тот, кто получает большее число баллов после ответов на все двадцать вопросов.

1. Назови двух моих ближайших друзей. (2)
2. Моя любимая группа, композитор или инструмент? (2)
3. Что на мне было надето, когда мы встретились первый раз? (3)
4. Назови одно из моих увлечений. (2)
5. Где я родился? (1)
6. Какие у меня сейчас трудности? (4)
7. Подробно опиши, что я делал сегодня или вчера. (4)
8. Когда у меня день рождения? (1)
9. Сколько лет мы женаты? (1)
10. Кто мой любимый родственник? (2)
11. Моя самая большая нереализованная мечта? (5)
12. Мой любимый цветок? (2)
13. Чего я больше всего боюсь? (3)
14. В какое время суток я предпочитаю заниматься любовью? (3)
15. В какой области я чувствую себя наиболее компетентным? (4)
16. Что меня сексуально возбуждает? (3)
17. Мое любимое блюдо? (2)
18. Как я предпочитаю проводить вечер? (1)
19. Мой любимый цвет? (2)
20. Какие личные качества я хочу приобрести? (4)
21. Какой подарок мне понравился бы больше всего? (2)
22. Лучшее событие моего детства? (2)
23. Как я предпочитаю проводить отпуск? (2)
24. Назови один из моих любимых способов утешения. (4)
25. Кто оказывает мне самую большую поддержку (кроме тебя)? (3)
26. Мой любимый вид спорта? (2)
27. Чем я, скорее всего, займусь, если есть свободное время? (2)
28. Назови одно из дел, которыми я люблю заниматься по выходным. (2)

29. Какие страны мы посетили вместе? (3)
30. Мой любимый фильм? (2)
31. Какие важные события мне предстоят в жизни? Как я к ним отношусь? (4)
32. Как я предпочитаю решать проблемы? (2)
33. Мой лучший друг в детстве? (3)
34. Мой любимый журнал? (2)
35. Назови одного из моих соперников или врагов. (3)
36. Как я представляю себе идеальную работу? (4)
37. Какая катастрофа меня больше всего пугает? (4)
38. Кого из родственников я люблю меньше всего? (3)
39. Мой любимый праздник? (2)
40. Какие книги мне нравятся больше всего? (3)
41. Моя любимая телепередача? (2)
42. Какую сторону кровати я предпочитаю? (2)
43. Что меня больше всего расстраивает? (4)
44. Назови одну из моих проблем или тревог. (4)
45. Какие у меня проблемы со здоровьем? (2)
46. Когда мне было больше всего стыдно? (3)
47. Самое плохое событие в моем детстве? (3)
48. Назови двоих людей, которыми я больше всего восторгаюсь. (4)
49. Как зовут моего начальника? (2)
50. Из всех людей, которых мы оба знаем, кто мне нравится меньше всего? (3)
51. Назови один из моих любимых десертов. (2)
52. Какая погода мне нравится больше всего? (2)
53. Назови один из моих любимых романов. (3)
54. Какой у меня любимый ресторан? (1)
55. Озвучь два моих желания. (4)
56. Есть ли у меня тайные амбиции? Какие? (4)
57. Какие блюда я терпеть не могу? (2)
58. Мое любимое животное? (2)
59. Моя любимая песня? (2)
60. За какую спортивную команду я болею? (2)

Играйте в эту игру так часто, как пожелаете. Это поможет вам лучше понять концепцию карты любви и получить ту информацию о своей половине, которая должна быть в нее включена.

Упражнение № 2: Составьте собственную карту любви

Воспользуйтесь приведенной формой, чтобы взять друг у друга интервью, будто вы журналисты. Будьте по очереди слушателем и говорящим.

Возьмите отдельный лист бумаги, а лучше – блокнот или дневник, который можно использовать для всех упражнений, приведенных в этой книге. Не выносите решения по поводу того, что говорит вам супруг, и не пытайтесь давать друг другу советы. Помните: вы просто собираете факты. Ваша цель – побольше узнать о своей половинке.

Распределение ролей в жизни супруга

Друзья: _____

Возможные друзья: _____

Соперники, конкуренты, «враги»: _____

Важные события в жизни супруга

Предстоящие события (Чего супруг ожидает с нетерпением? Чего он боится?):

Текущие проблемы супруга: _____

Текущие тревоги супруга: _____

Надежды и стремления моего супруга (По отношению к себе. По отношению к другим.):

Хотя это упражнение предлагает вам лишь краткую характеристику жизни супруга, оно может многое объяснить. Супруги, которые посещали наши семинары, говорят, что упражнение преподнесло им множество сюрпризов, которые помогли лучше понять друг друга.

Так, например, Джо никогда не думал, как сильно Донна мечтает стать писательницей и как ей не нравится работать в банке, пока он не спросил напрямую о ее надеждах и стремлениях. А она совершенно не понимала, что его раздражительность в последнее время коренится в беспокойстве из-за нового начальника и работы, а не из-за приезда ее матери.

Упражнение № 3: Кто я?

Чем больше вы знаете о внутреннем мире друг друга, тем более глубокими и полноценными будут ваши отношения. Эта анкета поможет вам лучше понять самого себя, а супругу – изучить вас. Поработайте над этим упражнением, даже если вы и ваша половина считаете себя открытыми книгами. Всегда существует еще что-то, что можно узнать друг о друге. Жизнь меняет нас, никто не остается тем же человеком, который давал брачные обеты пять, десять или пятьдесят лет назад.

Вопросы в этом упражнении имеют большое значение. Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно времени, чтобы действовать корректно. Может быть, лучше оставить упражнение до того момента, когда не надо будет прерываться из-за срочной работы, телефонных звонков, отвлекаться на детей или кого-то еще. Вероятнее всего, вы не сможете завершить анкету в один присест, да и не пытайтесь. Разбейте ее на разделы и отвечайте на вопросы медленно, а со временем – вместе.

Отвечайте настолько откровенно, насколько можете. Не нужно отвечать на каждый вопрос каждого блока – ответьте лишь на те, которые касаются вашей жизни. Запишите ответы в свой дневник или блокнот, если не подробно, то хотя бы в общих чертах. Это важно для успешного выполнения упражнения. Когда будете готовы, обменяйтесь блокнотами. Обсудите записи друг друга и то, что это дополнительное знание означает для вашего брака и укрепления вашей дружбы.

Мои триумфы и стремления

1. Что произошло в вашей жизни такого, чем вы особенно гордитесь? Напишите о своих психологических триумфах, случаях, когда дела шли даже лучше, чем вы ожидали, периодах, когда вы выходили из испытаний с блестящим результатом. Вспомните периоды стресса и давления, которые вы перенесли и преодолели; небольшие события, которые до сих пор могут иметь для вас значение; случаи из детства или недавнего прошлого; вызовы, которые вы приняли; времена, когда вы чувствовали себя могущественным; успехи и победы; прекрасную дружбу, которую вы поддерживали; и так далее.

2. Как эти успехи сформировали вашу жизнь? Как они повлияли на то, что вы думаете о себе и своих способностях? Как они повлияли на ваши цели и то, к чему вы стремитесь?

3. Какую роль сыграли в вашей жизни похвалы и признание других людей? Показывали ли родители, что гордятся вами, когда вы были ребенком? Как? Как другие люди отмечали ваши достижения?

4. Показывали ли вам родители, что любят вас? Как? В вашей семье охотно выражали любовь? Если нет, то каковы влияние и следствия этого для вашего брака?

5. Какую роль гордость вашими достижениями играет в вашем браке? Какую роль играют в браке ваши стремления? Что вы хотите, чтобы супруг узнал и понял о вашем отношении ко всему этому, о вашем прошлом, настоящем и планах на будущее? Как вы демонстрируете, что гордитесь друг другом?

Мои раны и исцеление

1. Через какие сложные события или периоды вы прошли? Напишите о значительных психологических оскорблениях и травмах, которые вы претерпели, ваших потерях, разочарованиях, переживаниях и несчастьях. Включая периоды стресса и давления, а также любые тихие периоды отчаяния, безнадежности и одиночества.

Кроме того, напишите о любых глубоких травмах, которым вы подверглись, будучи ребенком или во взрослом возрасте. Например, презрительное отношение, оскорбительные события, приставания, брань, изнасилование или пытки.

2. Как вы пережили эти травмы? Каков их долговременный эффект?

3. Как вы поддерживали и исцеляли себя? Как преодолевали обиды? Как приходили в себя и восстанавливались?

4. Как вы собирались с духом и защищали себя от того, чтобы это никогда не повторилось?

5. Как эти раны и способы, которыми вы защищались и излечивались, влияют сегодня на ваш брак? Что вы хотите, чтобы супруг узнал и понял об этих сторонах вашей личности?

Мир моих эмоций

1. Как ваша семья выражала нижеперечисленное, когда вы были ребенком:

- злость;
- печаль;
- страх;
- внимание;
- интерес к кому-либо.

2. Когда вы были ребенком, приходилось ли вашей семье справляться с какой-либо серьезной эмоциональной проблемой? Например, агрессия между родителями, депрессии или психологическая травма у кого-либо из членов семьи. Какие следствия это имеет для вашего брака и других ваших близких отношений (отношений с друзьями, родителями, братьями и сестрами, детьми)?

3. Как вы сами считаете правильным выражать такие чувства, как печаль, злость, страх, гордость, любовь? Трудно ли вам выражать какое-либо из этих чувств или видеть, как это делает ваша половина? Почему?

4. Какие есть отличия в том, как выражаете эмоции вы и ваша половина? Что стоит за этими отличиями? Какие вы можете сделать из этого выводы?

Мои миссия и наследие

1. Какова цель вашей жизни? В чем ее смысл? Чего вы пытаетесь достичь?

2. Какое наследство вы хотели бы оставить после смерти?

3. Какие значительные цели вам еще предстоит достичь? Это может быть создание чего-то или приобретение определенного опыта. (Примеры второстепенных целей – научиться играть на банджо, взойти на гору и так далее.)

Кем я хочу стать

Теперь поразмышляйте о том, что вы только что написали. Все мы стремимся достичь идеала (у каждого он свой).

- 1.** Опишите человека, которым хотите стать.
- 2.** Как вы можете помочь себе стать таким человеком?
- 3.** С чем вам уже приходилось бороться, когда вы пытались стать этим человеком?
- 4.** С какими демонами в себе вы сражались (или до сих пор сражаетесь)?
- 5.** Что больше всего вы хотели бы поменять в себе?
- 6.** В каких мечтах вы себе отказали или какие мечты не смогли реализовать?
- 7.** Какой вы видите свою жизнь через пять лет?
- 8.** Какова история того человека, которым вы хотели бы быть?

Все вышеперечисленные упражнения и вопросы помогут вам лучше понять себя и разработать более подробную карту жизни и мира друг друга. Узнавание внутреннего мира супруга – постоянный процесс. По сути, он длится всю жизнь.

Так что время от времени вам придется возвращаться к этим страницам, чтобы обновить знания о себе и друг о друге. Подумайте о вопросах, которые зададите супругу, например: «Если бы ты мог дополнить чем-то наш дом, что бы это было?» или «Как у тебя сейчас с работой?».

Однако карты любви – всего лишь первый шаг. В счастливом браке супружеские пары не просто знают друг друга. Они используют карты любви, чтобы выразить не только взаимопонимание, но также нежность и восхищение – основу моего второго принципа.

Глава 4

Принцип № 2: Культивируйте нежность и восхищение

Помните доктора Рори – мужа, у которого карта любви была размером с почтовую марку? Который даже не знал кличку собаки, жившей в их семье? Его жена Лиза терпела его трудоголизм годами. Однако ее чаша терпения в какой-то момент переполнилась.

Это произошло в Рождество, когда Рори, разумеется, работал. Лиза решила упаковать рождественское угощение и поехать с детьми в больницу.

Когда Рори увидел их в приемной, его лицо напоминало разгневанную маску. Он сказал Лизе, что возмущен неожиданным сюрпризом. «Зачем ты это сделала? Ты меня позоришь. Ни одна из жен врачей не поступила бы так!»

В этот момент ему позвонил ординатор. Когда Рори поднял трубку, черты его лица смягчились, голос стал любезным, теплым и дружелюбным. Повесив трубку, он опять недовольно повернулся к Лизе. У нее внутри что-то щелкнуло: с нее хватит! Ее муж явно способен на проявление доброты – но не по отношению к ней. Она сложила в сумки угощение и увезла детей домой.

Вскоре она начала выходить по вечерам в свет без него. Некоторое время спустя Рори попросил ее о разводе.

Однако в отчаянной попытке разрешить разногласия они решили сходить на семейную консультацию. Поначалу это было безрезультатно. Когда Лиза попробовала сделать шаг примирения на первом сеансе у психотерапевта, Рори не мог ответить ей тем же.

Однако их тайные надежды на спасение брака обнаружились, когда супруги согласились на запись в моей лаборатории для исследований «Лицом к лицу» с Конни Чанг. Интервьюер спрашивал Рори и Лизу о первых годах совместной жизни. Когда Рори начал вспоминать о первом свидании, его лицо просияло. Он объяснил, что Лиза, в отличие от него, происходит из традиционной армянской семьи. Родители очень оберегали ее, она была весьма неопытна в любовных отношениях. Рори знал: потребуется много времени, чтобы она и ее семья приняли его, но был упорен. Вот отрывок из их воспоминаний.

Рори: Думаю, она очень нервничала, а я имел некое представление о том, почему она нервничала, о каких-то ее внутренних преградах. Я знал, что мне потребуется много-много времени. Так что вообще не нервничал. Я посчитал, что это – первый этап пятилетнего марафона...

Лиза: Ты хочешь сказать, что на нашем первом свидании у тебя был пятилетний план?

Рори: Может быть, это и преувеличение, но я знал, что времени потребуется больше, чем длится один обед.

Лиза: Ух ты!

Рори и Лиза действительно держались за руки, когда обсуждали это. Лиза сияла – никогда раньше он не рассказывал подробно, как сражался за ее сердце. Может быть, этот небольшой эпизод и не покажется таким уж важным. Но для подготовленного наблюдателя во взаимодействии этой супружеской пары было много такого, что вселяло надежду на сохранение брака.

Теплые воспоминания Рори и Лизы о прошлом свидетельствуют: под взаимной неприязнью скрываются проблески *нежности и восхищения*. В каждом из них пока не умерло основополагающее чувство, что другой достоин уважения.

Если супруги все еще испытывают по отношению друг к другу нежность и восхищение, семью можно спасти. Я не утверждаю, что возрождение брака, настолько отягощенного про-

блемами, как у Рори и Лизы, будет легким. Однако это возможно. Используя техники, которые вы найдете ниже, Луи Абрамс, терапевт Рори и Лизы, показал им, что они вполне способны обновить и обогатить свои отношения.

Два года спустя у этой супружеской пары многое изменилось. Рори пересмотрел свой график. Он научил ординатора выполнять часть работ, и тот с успехом заменяет его. Теперь Рори каждый день ужинает с Лизой и детьми. Они вместе проводят вечера, с большим удовольствием занимаясь народными танцами. Несмотря на серьезные сложности, Рори и Лиза объединились и спасли свой брак.

Конечно, и счастливым супругам иногда может казаться, что их довели до безумия недостатки супруга. Но они чувствуют, что их вторая половина достойна уважения. Когда это ощущение в браке полностью отсутствует, он безнадежен.

Приятные воспоминания

Проверить, есть ли еще в отношениях супругов нежность и восхищение, можно очень просто: спросив их о прошлом. Вспоминая приятные события, можно обнаружить, что положительные эмоции еще – тлеют.

Конечно, некоторые браки становятся бессодержательными. В таких отношениях неприязнь, подобно смертельному заболеванию, разрослась метастазами, даже возвращаясь назад и уничтожая приятные воспоминания.

Мы наблюдали этот печальный результат на примере Питера и Синтии, которые спорили из-за мытья машины. Их отношения были разрушены его презрением и ее защитной реакцией. Когда им задали один и тот же вопрос о том, как они жили раньше, стало ясно, что любовь прошла. Они очень мало помнили о начале своих отношений. Когда их спросили, чем они обычно занимались во время свиданий, они бросили быстрые взгляды друг на друга, будто прося: «Помоги», а потом сидели молча, мучаясь над ответом. Питер не смог вспомнить ничего, чем восхищался тогда в Синтии. Их брак было не спасти.

Если пара вспоминает о прошлом с теплотой, вероятность счастливого будущего составляет 94 процента. Если же история для них – череда сплошь негативных событий, браку, скорее всего, пришел конец.

Когда Майкла и Джастин попросили рассказать свою историю, глаза обоих засветились. Их свадьба была «идеальной», медовый месяц – «изумительным». Это говорит не только о том, что первые годы совместной жизни вызывают у них положительные эмоции, но и о том, насколько ярки их воспоминания.

Они встретились, когда она, просто за компанию с подругой (его сводной сестрой), пошла навестить его в колледже в выходные.

Он профессионально занимался спортом. Джастин увлеклась им настолько, что вырезала его фотографию из газеты и держала ее в альбоме. (Она призналась в этом и показала ему альбом на четвертом свидании.)

Майкл сразу же почувствовал, что Джастин – та единственная, которая ему нужна, но не был уверен, что понравится ей. Она с улыбкой вспоминает, как нашла письмо, которое он подсунул ей в сумочку, чтобы поведать о своих чувствах. «Я никогда не преследовал женщин, – говорит он. – Она была первой девушкой, которую я по-настоящему добивался. Я понял, что в ней есть что-то особенное».

Они вспоминают долгие прогулки и разговоры, письма, которые они писали каждый день, когда он был в колледже.

«Единственное, что было тогда плохого, – говорит Майкл, – находиться далеко от Джастин. Я очень скучал по ней».

А в ее голосе слышится нежность, гордость и восхищение, когда она говорит: «Я думала: господи, если я не выйду за этого парня, он достанется кому-то другому. Пока он влюблен в меня, нужно действовать!» Майкл говорит: «Я смотрел на других девушек и не хотел быть с ними. Я хотел быть с ней. Я хотел, чтобы мы поженились, дабы объявить всем и каждому, насколько сильно я ее люблю».

Никто особенно не удивится, когда услышит, что Майкл и Джастин продолжают жить в счастливом браке. В корне позитивный взгляд на супруга и брак – мощное противостояние трудностям. При таком запасе положительных ощущений у Джастин и Майкла не возникнет при каждом споре разрушительных мыслей о расставании и разводе.

Тест № 2: Нежность и восхищение

Чтобы оценить, есть ли в ваших отношениях нежность и восхищение, ответьте на каждое утверждение **В** («верно») или **Н** («неверно»).

1. Я могу с легкостью перечислить три вещи, которыми я больше всего восхищаюсь в супруге. **В Н**

2. Когда мы не вместе, я часто думаю о супруге с нежностью. **В Н**

3. Я часто нахожу способ сказать супругу: «Я люблю тебя». **В Н**

4. Я часто прикасаюсь к супругу или целую его с любовью. **В Н**

5. Супруг действительно уважает меня. **В Н**

6. В этих отношениях я чувствую, что меня любят и обо мне заботятся. **В Н**

7. Я чувствую, что супруг понимает и принимает меня. **В Н**

8. Супруг считает меня сексуальной и привлекательной. **В Н**

9. Супруг возбуждает меня сексуально. **В Н**

10. В наших отношениях есть огонь и страсть. **В Н**

11. В наших отношениях до сих пор присутствует романтика. **В Н**

12. Я по-настоящему горжусь супругом. **В Н**

13. Супруг по-настоящему гордится моими достижениями и успехами. **В Н**

14. Я могу с легкостью объяснить, почему я женился / вышла замуж за моего супруга. **В Н**

15. Если бы надо было проделать это снова, я бы женился / вышла замуж за моего супруга.

В Н

16. Мы редко засыпаем, не продемонстрировав любовь или нежность. **В Н**

17. Когда я вхожу в комнату, супруг рад видеть меня. **В Н**

18. Супруг высоко ценит то, что я делаю для нашего брака. **В Н**

19. В общем и целом, моей половинке нравятся мои личные качества. **В Н**

20. Наша сексуальная жизнь в общем и целом удовлетворительна. **В Н**

Подсчет баллов: дайте себе по одному баллу за каждый ответ «верно».

10 или больше. Вы высоко цените друг друга, и это защищает ваш брак от переизбытка отрицательных эмоций. Однако помните, что нежность и восхищение – хрупкие чувства, которые нужно оберегать. Периодически выполняйте упражнения, приведенные в этой главе, чтобы укрепить положительные чувства по отношению друг к другу.

Меньше 10. Не расстраивайтесь из-за низкого количества баллов. Ситуация, когда былые нежность и восхищение погребены под слоями негатива, обид и предательства, нередка в супружеских парах. Питайте положительные чувства, которые все еще живы, только так вы сможете значительно улучшить брак.

Если вы больше не чувствуете нежности и восхищения своим супругом, первое, что вам необходимо сделать, – *осознать ценность этих чувств*. Они важны для долговременных счастливых отношений и прямо противоположны презрению – одному из четырех всадников, уничтожающих брак.

Презрение – это коррозия, которая со временем разрывает связь между мужем и женой. Чем более глубокими позитивными чувствами вы связаны, тем меньше вероятность, что вы поступите неуважительно по отношению к своей половине, когда возникнут разногласия.

Разжечь пламя

Нет ничего сложного в том, чтобы оживить или усилить нежность и восхищение. Теплые чувства, которые были спрятаны в течение долгого времени, можно извлечь на свет, просто думая и говоря о них.

Немного поразмышляйте о том, почему вы связали свою жизнь с этим человеком. Если вы чувствуете, что испытываете слишком большую обиду или злость, чтобы сделать это, вам помогут упражнения, приведенные ниже. Они кажутся простыми, но обладают огромной силой.

Не стесняйтесь проделывать эти упражнения так часто, как пожелаете. Они предназначены не только для проблемных отношений. Если брак стабильный и счастливый, то упражнения – прекрасный способ добавить еще больше романтики.

Упражнение № 4: Я ценю в тебе...

В списке, приведенном ниже, отметьте три пункта, которые, как вы считаете, характеризуют вашего супруга. Если их больше, все равно выберите три. (Вы можете выбрать другие три пункта, если решите проделать упражнение еще раз.)

1. Любящий
2. Внимательный
3. Мужественный
4. Умный
5. Верный
6. Честный
7. Сильный
8. Спортивный
9. Сексуальный
10. Решительный
11. Творческий
12. С хорошим чувством юмора
13. Привлекательный
14. Интересный
15. Заботливый
16. Нежный
17. Организованный
18. С хорошим вкусом
19. Добрый
20. Замечательный друг
21. Замечательный супруг
22. Замечательный родитель
23. Практичный
24. Предусмотрительный
25. Трудолюбивый
26. Порядочный
27. Амбициозный
28. Чувствительный
29. Надежный
30. Ответственный

- 31. Воспитанный
- 32. Мудрый
- 33. Спокойный
- 34. Терпеливый
- 35. Умеет хорошо зарабатывать
- 36. Ласковый
- 37. Гибкий
- 38. Понимающий

По каждому отмеченному пункту вспомните о реальной ситуации, которая иллюстрирует эту характеристику супруга. Запишите характеристику и ситуацию в блокнот или дневник следующим образом.

1. Характеристика _____

Ситуация _____

2. Характеристика _____

Ситуация _____

3. Характеристика _____

Ситуация _____

Теперь поделитесь своим списком с супругом. Пусть он или она знает, какие качества для вас особенно ценны.

Во время своих семинаров я сразу же вижу пользу от этого упражнения. Комната наполняется теплыми улыбками и смехом. Супружеские пары, которые начали семинар, сидя напряженно и неловко, вдруг расслабляются. Глядя на них, я могу сказать, что вернулось нечто, утраченное ими. Надежда на спасение брака становится почти осязаемой.

Упражнение № 5: История и философия вашего брака

Большинству супружеских пар помогает, когда с ними говорят о счастливых моментах прошлого. Ниже я предлагаю анкету, которая помогла Рори и Лизе проникнуться восхищением и нежностью друг к другу. Совместное заполнение этой анкеты возвратит вас к первым годам ваших отношений и поможет вспомнить, как и почему вы стали супругами.

Часть 1: История ваших отношений

1. Обсудите, как вы познакомились и стали встречаться. Было ли в вашей половине нечто, что выделяло его или ее? Каковы были ваши первые впечатления друг от друга?

2. О каких самых запоминающихся моментах из начала ваших отношений вы можете рассказать? Как вы узнавали друг друга перед тем, как поженились? Что вы помните об этом периоде? Возникали ли у вас тогда противоречия? Как вы проводили время вместе?

3. Расскажите, как вы решили пожениться. Как вы поняли, что это единственный человек на земле, с которым вы хотите быть вместе? Было ли это решение простым или сложным? Были ли вы влюблены?

4. Помните ли вы свою свадьбу? Обменяйтесь воспоминаниями. Был ли у вас медовый месяц? Что вы о нем помните?

5. Что вы помните о первом годе семейной жизни? Понадобилось ли вам приспособиться друг к другу?

6. Что вы скажете о превращении в родителей? Поговорите друг с другом об этом периоде вашего брака.

7. Оглядываясь на прожитые годы, какие моменты вы можете выделить как по-настоящему счастливые времена вашего брака?

8. Многие отношения проходят периоды взлетов и падений. Для вашего брака это верно? Можете ли вы описать какие-то из этих периодов?

9. Оглядываясь на прожитые годы, какие моменты вы можете выделить как по-настоящему трудные для вашего брака? Как думаете, почему вы остались вместе? Как вы пережили эти тяжелые времена?

10. Вы прекратили делать что-то, что раньше доставляло вам удовольствие? Выясните это вместе.

Часть вторая: Философия вашего брака

11. Поговорите друг с другом о том, почему одни браки складываются, другие нет. Обсудите, у кого среди знакомых супружеских пар особенно удачные и особенно неудачные браки. Какая разница между ними? Сравните свой брак с браком каждой из этих пар?

12. Обсудите браки своих родителей. Вы сказали бы, что они похожи на ваш брак или нет?

13. Составьте график истории вашего брака, отметьте основные переломные моменты, взлеты и падения. Какие времена были самыми счастливыми для вас? А для вашего супруга? Как ваш брак изменился с годами?

Большинство супружеских пар обнаруживает, что совместное вспоминание прошлого положительно заряжает их отношения «здесь и сейчас». Супругам, которые уже перестали верить в светлое будущее их брака, это может дать толчок к борьбе за его спасение.

Чтобы вернуть и усилить чувства нежности и восхищения, достаточно время от времени повторять два упражнения, приведенные выше. Однако если негатив глубоко укоренился в ваши отношения, браку требуется долговременный, более структурированный подход, который вы найдете в следующем упражнении.

Упражнение № 6: Семинедельный курс нежности и восхищения

Упражнение предназначено для того, чтобы привить вам привычку позитивно думать о супруге, когда вы не вместе. Если вы злитесь, испытываете стресс или отдалились от супруга, у вас могут преобладать мысли о его отрицательных качествах. Это поддерживает состояние дистресса, что, в свою очередь, приводит к еще большему отдалению и изоляции в браке.

Данное упражнение обучит вас мысленно сосредотачиваться на положительных качествах супруга, даже если вы переживаете не лучшие времена. Для каждого дня, указанного ниже, дано положительное утверждение и задание. Подумайте о каждом утверждении и повторяйте его себе много раз в течение дня, когда вы не вместе.

Может показаться, что эта мысль неприменима к вашему супругу или вашему браку, особенно если нежность и восхищение поблекли. Помните, что утверждение не должно описывать обычное состояние ваших отношений на данный момент. Если вы можете вспомнить *одно-единственное мгновение или эпизод*, к которому относилось утверждение, сосредоточьтесь на нем. Например, если вы не испытываете сейчас чрезмерного влечения к своей половинке, сосредоточьтесь на той части его или ее тела, которая вас привлекает. Также обязательно выполните простое задание, которое следует за каждым положительным утверждением.

Проделывайте упражнение каждый день – даже если вы серьезно поссорились или считаете это упражнение глупым.

Неделя 1

Понедельник

Мысль: Я испытываю искренние нежные чувства к супругу.

Задание: Назовите одну привлекательную характеристику супруга.

Вторник

Мысль: Я могу с легкостью говорить, что наш брак переживает хорошие времена.

Задание: Выберите одно приятное событие и напишите о нем пару строк.

Среда

Мысль: Я могу легко вспомнить романтические, особые моменты нашего брака.

Задание: Выберите такой момент и подумайте о нем.

Четверг

Мысль: Я испытываю физическое влечение к супругу.

Задание: Подумайте об одной части тела супруга, которая вам особенно нравится.

Пятница

Мысль: Супруг обладает особенными качествами, вызывающими во мне гордость.

Задание: Запишите одну характеристику супруга, которая вызывает у вас чувство гордости.

Неделя 2

Понедельник

Мысль: Мне приятно воспринимать себя и моего супруга как «мы».

Задание: Подумайте о том, в чем вы похожи.

Вторник

Мысль: У нас одинаковые убеждения и ценности.

Задание: Опишите одно из ваших общих убеждений.

Среда

Мысль: У нас общие цели.

Задание: Назовите одну такую цель.

Четверг

Мысль: Супруг – мой лучший друг.

Задание: Какие ваши секреты известны супругу?

Пятница

Мысль: В браке я получаю большую поддержку.

Задание: Подумайте о времени, когда ваш супруг очень поддерживал вас.

Неделя 3

Понедельник

Мысль: Мой дом – то место, куда я прихожу, чтобы снизить стресс.

Задание: Назовите момент, когда ваш супруг помог вам снизить стресс.

Вторник

Мысль: Я легко могу вспомнить тот момент, когда мы впервые встретились.

Задание: Опишите вашу первую встречу на бу-маге.

Среда

Мысль: Я в подробностях помню, как мы решили пожениться.

Задание: Опишите этот разговор или ту встречу на бумаге.

Четверг

Мысль: Я могу вспомнить нашу свадьбу и медовый месяц.

Задание: Опишите одну особенно запомнившуюся приятную деталь (событие).

Пятница

Мысль: Мы честно делим обязанности по хозяйству.

Задание: Напишите, кто что делает. Если вы не вносите свой вклад, решите, за какую работу по дому возьметесь (например, за стирку).

Неделя 4

Понедельник

Мысль: Мы можем планировать будущее и чувствуем, что контролируем нашу совместную жизнь.

Задание: Опишите что-нибудь одно, что вы планировали вместе.

Вторник

Мысль: Я горжусь этим браком.

Задание: Назовите две вещи в этом браке, которыми вы гордитесь.

Среда

Мысль: Я горжусь своей семьей.

Задание: Вспомните определенный момент, когда испытали особенную гордость.

Четверг

Мысль: Мне не все нравится в супруге, но я могу с этим жить.

Задание: К какому из незначительных недостатков вы приспособились?

Пятница

Мысль: Этот брак намного лучше большинства браков, о которых я знаю.

Задание: Подумайте об известном вам ужасном браке.

Неделя 5

Понедельник

Мысль: Мне так повезло, что я встретил мою половинку.

Задание: Назовите одно из преимуществ, которое дает брак с вашим супругом.

Вторник

Мысль: Иногда брак – борьба, но он того стоит.

Задание: Подумайте об одном трудном периоде, который вы успешно преодолели вместе.

Среда

Мысль: Мы очень привязаны друг к другу.

Задание: Запланируйте на сегодняшний вечер подарок-сюрприз для своей половинки.

Четверг

Мысль: Мы искренне интересуемся друг другом.

Задание: Подумайте о чем-то, что было бы интересно сделать вместе или о чем было бы интересно поговорить.

Пятница

Мысль: Мы считаем друг друга хорошей компа-нией.

Задание: Запланируйте совместный выход «в свет».

Неделя 6

Понедельник

Мысль: Мой брак наполнен любовью.

Задание: Подумайте об особенном путешествии, в которое вы ездили вместе.

Вторник

Мысль: Мой супруг – интересная личность.

Задание: Запланируйте спросить свою половинку о чем-то, что интересует вас обоих.

Среда

Мысль: Мы хорошо подходим друг другу.

Задание: Напишите любовное послание своей половинке и отправьте письмо по почте.

Четверг

Мысль: Если бы надо было начать все сначала, я бы снова женился / вышла замуж за этого же человека.

Задание: Запланируйте краткий отпуск по случаю годовщины свадьбы (или чего-то иного).

Пятница

Мысль: В моем браке много взаимного уважения.

Задание: Подумайте, не брать ли вам вместе уроки (виндсерфинга, бальных танцев и так далее). Или расскажите своему супругу, как недавно восхищались чем-то, что он делал.

Неделя 7

Понедельник

Мысль: Мне нравится секс с моим супругом.

Задание: Запланируйте эротический вечер для вас двоих.

Вторник

Мысль: Вместе мы прошли долгий путь.

Задание: Подумайте обо всем, что вы сделали как единая команда.

Среда

Мысль: Я думаю, вместе мы выдержим любые неприятности.

Задание: Вспомните, как пережили трудные времена.

Четверг

Мысль: Нам бывает часто весело вместе.

Задание: Посмотрите вместе хорошую комедию.

Пятница

Мысль: Моя половинка может быть очень привлекательной.

Задание: Разоденьтесь для того, чтобы провести вместе утонченно шикарный вечер. Если вам не нравится такой вариант, запланируйте другой вечер, от которого получите удовольствие.

К концу семи недель вы, вполне вероятно, обнаружите, что ваше представление о супруге и браке гораздо радужнее. Пение друг другу дифирамбов пойдет только на пользу. Однако, чтобы улучшения продолжались, нужно усилить чувства уважения и привязанности, чем мы и займемся в следующей главе.

Глава 5

Принцип № 3: Будьте внимательны друг к другу в мелочах

Ни один из материалов, снятых в нашей «лаборатории любви», не принес бы никому «Оскара». Наши архивы полны сцен, в которых муж смотрит из окна и говорит: «Ух ты, смотри, какая лодка». А жена отвечает, отвлекшись на секунду от журнала: «Да, похоже на ту большую шхуну, которую мы видели прошлым летом, помнишь?» Муж что-то бубнит в ответ.

Вы можете подумать, что я считаю просмотр подобных сцен час за часом невыносимо скучным. Напротив! Когда супружеские пары занимаются подобной болтовней, я могу быть уверен, что они останутся счастливо женатыми. Что действительно происходит в этих кратких диалогах? Проявляется связь мужа и жены – *они внимательны друг к другу*. В супружеских парах, которые движутся к разводу или несчастливы вместе, такие краткие моменты связи – большая редкость. Гораздо чаще жена даже не поднимает глаз от журнала, а если она это делает, муж не слышит, что она говорит.

Голливуд сильно исказил наши понятия о романтике и о том, что заставляет страсть пылать. Может быть, когда смотришь, как Хэмфри Богарт обнимает заплаканную Ингрид Бергман⁴, сердце и трепещет, но романтика реальной жизни подогревается гораздо более однообразными и обыденными вещами.

Каким бы смешным это ни казалось, на самом деле романтика – это когда в супермаркете жена говорит: «По-моему, у нас закончился отбеливатель», – а муж отвечает: «Не знаю. Давай схожу, возьму на всякий случай», вместо того чтобы равнодушно пожать плечами. Она появляется, когда вы знаете, что у супруга на работе тяжелый день, и тратите шестьдесят секунд, чтобы оставить на его голосовой почте слова поддержки. Она появляется, когда жена говорит вам однажды утром: «Ночью мне приснился кошмар», а вы отвечаете: «Я очень тороплюсь, расскажи мне его сейчас, чтобы можно было обсудить вечером», вместо: «У меня нет времени».

Во всех этих примерах муж и жена *решают уделить внимание друг к другу*, а не проигнорировать супруга.

В браках люди периодически просят свою половинку – в той или иной форме – о внимании, любви или поддержке. Супруги либо проявляют это внимание, либо игнорируют просьбу. Внимание – основа эмоциональной связи, романтики, страсти и хорошей сексуальной жизни.

Так, в «лаборатории любви» мне больше всего нравятся те сцены, которые в любом голливудском фильме вырезали как ненужные. Будут супруги читать воскресную газету вместе или поодиночке, молча? Будут ли болтать за обедом? Наблюдая за ними, я испытываю напряжение, потому что знаю: супружеские пары, которые внимательны друг к другу, связаны эмоционально и останутся в браке. Остальные рано или поздно теряют общий путь.

Причина различного итога этих браков – то, что я называю *банковским счетом эмоций* супругов. Каждый раз, когда супруги проявляют внимание друг к другу, они вкладывают средства в банк. Они *копят* эмоциональные сбережения, которые могут послужить подушкой безопасности, когда появятся трудности или они столкнутся с серьезным конфликтом.

Поскольку они запасли всю эту доброжелательность, они способны идти друг другу на уступки во время ссоры. Они могут поддерживать позитивное ощущение друг друга и своего брака даже в трудные периоды.

Многие думают, что секрет восстановления отношений с супругом – ужин при свечах или отпуск у моря. Это заблуждение. Романтический вечер вне дома зажигает страсть по-настоя-

⁴ Речь идет об известном фильме «Касабланка» (1942).

щему только тогда, когда пара поддерживала горение сигнальной лампочки, оставаясь на связи по незначительным поводам.

Легко представить, что Джастин и Майкл – супруги, которые с таким восхищением вспоминали свою свадьбу и ухаживания, сидят в ресторане при свечах. Однако если посадить на те же самые стулья Питера и Синтию – супругов, которые не могли договориться по поводу мытья машины, вероятнее всего, вечер будет неудачным, полным встречных обвинений или неловкого молчания.

Тест № 3: Есть ли в вашем браке романтика?

Прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

1. Нам нравится заниматься вместе незначительными делами (складывать белье, смотреть телевизор). **В Н**
2. Я с нетерпением жду возможности провести свободное время с супругом. **В Н**
3. В конце дня супруг рад меня видеть. **В Н**
4. Супруг обычно интересуется моей точкой зрения. **В Н**
5. Мне доставляет настоящее удовольствие обсуждать с супругом разные вещи. **В Н**
6. Супруг – один из моих лучших друзей. **В Н**
7. Думаю, супруг посчитал бы меня очень близким другом. **В Н**
8. Мы любим болтать друг с другом. **В Н**
9. Когда мы идем куда-то вместе, время летит очень быстро. **В Н**
10. Нам всегда есть много что сказать друг другу. **В Н**
11. Вместе нам очень весело. **В Н**
12. Мы очень близки духовно. **В Н**
13. Основные жизненные ценности у нас одинаковые. **В Н**
14. Нам нравится проводить время вместе за похожими занятиями. **В Н**
15. У нас на самом деле множество общих интересов. **В Н**
16. У нас много одинаковых мечтаний и целей. **В Н**
17. Нам нравится заниматься одними и теми же вещами. **В Н**
18. Хотя наши интересы в чем-то отличаются, мне нравится то, что интересует моего супруга. **В Н**
19. Что бы мы ни делали вместе, обычно мы хорошо проводим время. **В Н**
20. Супруг говорит мне, когда у него или у нее был неудачный день. **В Н**

Подсчет баллов: дайте себе по одному баллу за каждый ответ «верно».

10 или больше. Поздравляем! Поскольку вы так часто «находитесь рядом» друг с другом в обыденные моменты жизни, вы создали изрядный банковский счет эмоций, который будет поддерживать вас в трудные периоды. Именно те незначительные моменты, о которых вы редко думаете – когда совершаете покупки в супермаркете, складываете белье или договариваетесь о встрече, пока оба находитесь на работе, – составляют суть брака. Именно наличие большого банковского счета эмоций поддерживает жизнеспособность романтики и проводит вас через непростые времена, плохое настроение и серьезные перемены.

Меньше 10. Вашему браку не помешали бы ка-кие-нибудь изменения в этой области. Научившись поворачиваться лицом друг к другу в повседневности, вы сделаете брак не только более крепким, но и более романтичным. Каждый раз, когда вы предпринимаете усилие, чтобы выслушать вашу половину и ответить, чтобы помочь ей, вы делаете брак чуть лучше.

Супружеские пары часто игнорируют эмоциональные потребности друг друга по небрежности, а не по злему умыслу.

Первый шаг к тому, чтобы повернуться друг к другу, – осознать, насколько важны эти ежедневные мелочи не только для стабильности брака, но и для постоянного ощущения романтики. Для многих супружеских пар само понимание, что повседневное общение может стать другим, значительно меняет отношения.

Упражнения, приведенные ниже, добавляют в брак страсти гораздо больше, чем двухнедельный отпуск на Багамских островах, и помогут вам научиться быть внимательными друг к другу даже в мелочах повседневной жизни.

Упражнение № 7: Банковский счет эмоций

Воображаемый банковский счет вашей эмоциональной связи с супругом может принести браку большую пользу. Однако на некоторые супружеские пары такой подход действует лучше, если они превращают свой счет эмоций в «реальный».

Можно завести своеобразную бухгалтерскую книгу и давать себе один балл каждый раз, когда вы *проявили внимание* к супругу в течение дня. Возможно, вам не захочется документировать каждый ободряющий кивок, который вы сделали, когда супруг что-то вам рассказывал. Однако вы сделаете запись по таким событиям, как: «Я позвонил жене на работу, чтобы узнать, как прошла встреча» и «Я отдала пальто мужа в химчистку».

Главное, не превратите это в соревнование или в подсчет действий «услуга за услугу», когда супруги следят за балансом друг друга и ведут учет, кто что для кого сделал. Такой подход аннулирует назначение этого упражнения.

Цель – сосредоточиться на том, что *вы* можете сделать для улучшения брака, а не на том, что *вашей половине* следовало бы делать, а она этого не делает.

Вы можете подсчитывать ежедневный или еженедельный баланс путем прибавления вкладов и вычитания снятого со счета («Забыл купить диск для М». «Поздно вернулся»). Чтобы упражнение возымело эффект, важно быть *беспоощадно честным* с собой, когда вы равнодушны и отворачиваетесь от своей половины.

Чем больше прибыли на вашем счету, тем выше вероятность увидеть положительные изменения. Однако не удивляйтесь, если прогресс не произойдет моментально. Если вы утратили привычку проявлять внимание друг к другу, может потребоваться время, чтобы семена проросли.

Ниже приводится длинный список занятий, которые супружеские пары могут выполнять вместе, – от мытья посуды до посещения боулинга. Пусть каждый из вас выберет по три занятия, которые вам больше всего хотелось бы разделить с супругом. Можно также отметить один пункт, если вы уже делаете это вместе, но хотели бы делать чаще или с большей эмоциональной связью. Например, вы каждое утро читаете одну газету, но вам было бы приятно, чтобы супруг еще и обсуждал с вами новости.

1. Поговорить вечером, как прошел день.
2. Составить список покупок и вместе съездить в супермаркет.
3. Приготовить обед, испечь что-то.
4. Прибраться, постирать.
5. Купить вместе подарки или одежду (для себя, детей или друзей).
6. Пойти (без детей) на поздний завтрак или обед в уютное кафе.
7. Читать вместе утреннюю газету.
8. Помогать друг другу в плане самосовершенствования (например: новые курсы, поху-дание, спорт, новая работа).
9. Планировать вечеринку и принимать гостей.
10. Звонить или думать друг о друге в течение рабочего дня.
11. Периодически снимать номер в отеле.

12. Завтракать вместе в течение рабочей недели.
13. Ходить вместе в церковь, мечеть или синагогу.
14. Работать в саду, ремонтировать дом, мыть автомобиль.
15. Принимать участие в волонтерской работе.
16. Заниматься вместе спортом.
17. Выезжать на выходные за город (на пикники, прогулки).
18. Проводить ежедневное время с детьми – укладывать спать, купать, делать уроки, играть.
19. Брать детей на прогулки (например, в зоопарк, музей, на обед).
20. Заниматься делами школы (например, планированием экскурсий).
21. Встречаться с родственниками (родителями, братьями и сестрами мужа или жены и т. д.).
22. Путешествовать вместе (на самолете, автобусе, поезде, машине).
23. Смотреть телевизор или видеозаписи.
24. Заказывать блюда из ресторана.
25. Общаться с другими семейными парами.
26. Посещать спортивные мероприятия.
27. Заниматься любимым делом (например, ходить в боулинг, парк развлечений, кататься на велосипеде, посещать экскурсии, бегать трусцой, ездить верхом, жить в палатке, плавать на каноэ, ездить на водных лыжах, плавать).
28. Разговаривать или читать вместе у камина.
29. Слушать музыку.
30. Ходить на танцы или на концерт, в ночной клуб, джаз-клуб или театр.
31. Устраивать день рождения для своего ребенка.
32. Отводить ребенка в школу.
33. Присутствовать на спортивных мероприятиях своего ребенка или выступлениях (концерт, пьеса и так далее).
34. Оплачивать счета.
35. Писать письма или посылать поздравительные открытки.
36. Заниматься вопросами здоровья в семье (отводить детей к врачу, покупать лекарства и др.).
37. Работать дома, но все равно быть в каком-то смысле вместе.
38. Ходить на вечеринки.
39. Ездить вместе на работу или с работы.
40. Отмечать значимые события в жизни детей (поступление в первый класс, окончание школы и др.).
41. Отмечать другие вехи в вашей жизни (например, повышение по службе, выход на пенсию).
42. Играть в компьютерные игры, искать и изучать какую-то информацию в Интернете.
43. Гулять с детьми во дворе.
44. Планировать отпуск.
45. Планировать общее будущее. Мечтать.
46. Выгуливать собаку.
47. Читать вместе вслух.
48. Играть в настольные игры.
49. Вместе заниматься домашними делами по выходным.
- 50. Иметь общее хобби – например, рисовать, играть на музыкальных инструментах.**
- 51. Беседовать за чашечкой чая.**

52. Найти время, чтобы просто поговорить без чужого вмешательства – чтобы ваша половинка действительно выслушала вас.

53. Философствовать.

54. Сплетничать.

55. Помогать другим людям.

56. Подыскивать новый дом или квартиру.

57. Совершать пробные поездки на новом автомо-беле.

58. Иное _____

А теперь обменяйтесь информацией, чтобы вы оба знали, как лучше всего идти навстречу друг другу и накапливать баллы на счете.

Предупреждаю: иногда на наших семинарах это упражнение провоцирует конфликт. Например, Дик хочет, чтобы Рене больше участвовала в планировании выходных, а Рене жалуется, что она и так постоянно делает это. Чтобы избежать споров, помните: по сути, упражнение – способ *польстить* друг другу. На самом деле вы говорите своей половинке: «Я так сильно люблю тебя, что хочу проводить с тобой больше времени». Поэтому будьте готовы сообщать о своих запросах в таком духе.

Вместо того чтобы возмущаться, что не сделал ваш супруг в прошлом, сосредоточьтесь на своих желаниях сейчас. Например: «Мне хотелось бы, чтобы ты проводил со мной большую часть вечеринок», а не: «Ты всегда меня бросаешь».

Настоящая польза от упражнения появляется тогда, когда вы смотрите на три пункта, которые выбрал супруг, и после обещаете выполнить один из них. Согласие должно быть твердым – на семинарах мы называем это контрактом.

Некоторые пары считают полезным записывать все контракты, например: «Я, Венди, согласна выгуливать с Биллом собаку каждый понедельник и вторник». Это может показаться формальностью, но официальное соглашение обычно дает эффект, поскольку выражает уважение к вашей просьбе. Вы испытываете облегчение и приятное волнение, потому что супруг согласен дать вам это. Неудивительно, что упражнение усиливает ощущение романтики!

Упражнение № 8: Разговор, снижающий стресс

Вы можете зарабатывать баллы на банковский счет эмоций во время любого повседневного занятия из приведенного списка. Но мы выяснили, что первое – «Поговорить вечером, как прошел день» – самое эффективное.

Разговор на тему «Как прошел день» помогает каждому из супругов справиться со стрессом, связанным с внешними, внесемейными обстоятельствами. Научиться это делать – крайне важно для длительных здоровых отношений.

Мой коллега Нейл Якобсен из Вашингтонского университета выяснил, что отношения во многом зависят от того, распространяется ли на них стресс из других областей вашей жизни. Если это происходит, то брак переживает кризис, в то время как супруги, которые, напротив, помогают друг другу снять стресс, сохраняют крепкую семью.

Многие пары неосознанно ведут успокоительный разговор, к примеру, за обеденным столом или после того, как дети заснули. Однако слишком часто это обсуждение не имеет желаемого эффекта, а, напротив, усиливает стресс. Вы злитесь на супруга, если он не слушает вас, когда вы делитесь проблемами или даете совет. Чтобы разговоры действительно помогали успокоиться, нужно изменить тактику.

Для начала выберите *правильное* время. Некоторые люди хотят излить душу, едва переступив порог. Другим же требуется несколько минут, прежде чем они будут готовы общаться. Так что подождите того момента, когда *оба* захотите поговорить.

В обычный день потратьте на такую беседу от двадцати до тридцати минут. Общее правило – вы говорите обо всем, кроме вашего брака. Сейчас не время обсуждать конфликты. Это – *возможность оказать друг другу эмоциональную поддержку* по любому другому вопросу.

Упражнение предполагает активное слушание – классическую технику обычной семейной терапии. Цель – выслушать точку зрения супруга с сочувствием и не судить его. Это в идеале. Но нередко такой подход терпит поражение, поскольку супружеские пары используют его, когда высказывают друг другу недовольство. Практически невозможно не чувствовать себя испуганным, обиженным или злым, как черт, когда супруг ругается на вас.

Ниже приводится инструкция для такого обсуждения.

1. Меняйтесь. Каждый супруг получает возможность жаловаться пятнадцать минут.

2. Не давайте непрошенных советов. Если вы быстро предложите решение проблемы супруга, возможно, он подумает, что вы не придаете ей значения – и результат будет обратным. В сущности, вы говорите: *«Это не такая уж большая проблема. Почему бы тебе просто не...?»*

Основное правило помощи в снятии стресса состоит в том, что *понимание должно предшествовать совету*. Вам надо дать супругу понять, что вы ему сочувствуете, и только потом предложить решение. Часто ваша половинка вообще не просит вас о нем – достаточно просто выслушать или с готовностью подставить плечо, на котором она выплачется.

Я обнаружил значительную гендерную разницу в том, что касается этого правила. Женщины более чувствительны к советам, чем мужчины. Иными словами, когда жена рассказывает мужу о неприятностях, обычно она реагирует очень негативно, если тот пытается сразу же дать ей совет. Вместо этого она хочет услышать слова *поддержки и понимания*. Мужчины более терпимы к незамедлительным попыткам решить проблему, так что жена может, пожалуй, «выйти сухой из воды». Хотя мужчина, эмоционально рассказывая о неприятностях на работе, наверное, тоже предпочел бы, чтобы она предложила ему сочувствие, а не готовый рецепт, до которого он якобы не догадался сам.

Когда на семинарах я говорю семейным парам, что их задача – не решать проблемы друг друга, а выражать поддержку, их облегчение почти осязаемо. Мужчин особенно радует мысль, что им не нужно решать проблему, когда жены жалуются и что обычно это *противоположно* тому, чего от них ждут.

3. Проявляйте искренний интерес. Не позволяйте мыслям и взгляду блуждать. Оставайтесь внимательным. Задавайте вопросы. Установите зрительный контакт. Кивайте, говорите «угу» и тому подобное.

4. Демонстрируйте сопереживание. Покажите своей половине, что вы сопереживаете: «Ничего себе! Я бы тоже была в шоке. Понятно, почему ты такой расстроенный».

5. Примите сторону супруга. Это означает оказать поддержку, даже если вы думаете, что его или ее точка зрения необоснованна! Не занимайте противоположную позицию – от этого ваша половина почувствует себя обиженной. Если начальник вашей жены сделал ей выговор за пятиминутное опоздание, не говорите: «Ну, может, у Боба просто был неудачный день». И, конечно же, не говорите: «Ты не должна была опаздывать». Вместо этого скажите: «Он не должен был делать это при всех!»

6. Займите позицию «мы вместе против других». Если ваша половинка чувствует себя одинокой перед лицом какой-то трудности, выразите солидарность. Пусть он или она знает, что вы двое в этом вопросе едины.

7. Проявите любовь. Обнимите своего супруга, положите ему или ей руку на плечо и скажите: «Я люблю тебя».

8. Подтверждайте эмоции. Пусть ваш супруг знает, что его чувства имеют для вас значение. Это могут быть, например, такие фразы: «Да, это так печально», «Я бы тоже разволновалась», «Я понимаю, почему ты так недовольна».

Мы приводим два кратких примера разговора, снижающего стресс, чтобы дать представление о том, что делать и чего не делать.

Неправильно

Хэнк: Сегодня у меня была еще одна ужасная встреча с Этель. Она продолжает ставить под сомнения мои знания, пошла к начальству и сказала, что не уверена в моей компетентности. Ненавижу ее.

Ванда: По-моему, это еще один случай, когда ты злишься и реагируешь слишком бурно. (*Критика.*) Обычно Этель очень конструктивна и справедлива. Может быть, ты не слишком серьезно отнесся к вашему совместному проекту. (*Принимает сторону врага.*)

Хэнк: Просто эта женщина решила от меня избавиться.

Ванда: Это все твоя паранойя. Тебе надо попытаться ее контролировать. (*Критика.*)

Хэнк: Все, забудь.

Правильно

Хэнк: Сегодня у меня была еще одна ужасная встреча с Этель. Она продолжает ставить под сомнения мои знания, пошла к начальству и сказала, что не уверена в моей компетентности. Ненавижу ее.

Ванда: Поверить не могу, какая женщина! Она просто низкая скандалистка и ужасная сплетница. (*Мы против других.*) Ты что-нибудь ей сказал? (*Проявляйте искренний интерес.*)

Хэнк: Я сказал, что она просто решила от меня избавиться. И что ей это не удастся.

Ванда: Она кого угодно превратит в параноика. Жалко, что она выбрала в качестве объекта тебя. (*Выражение сочувствия.*) Как бы мне хотелось расквитаться с ней. (*Мы против других.*)

Хэнк: Мне тоже, но думаю, лучше просто забыть об этом. Просто не обращать на нее внимание.

Ванда: Твой начальник знает, какова она. Все знают.

Хэнк: Это верно. Он не разделяет ее мнение обо мне, а она ходит и рассказывает, что все некомпетентны, кроме нее.

Ванда: Это ей аукнется.

Хэнк: Надеюсь, а то я от нее язву заработаю.

Ванда: Теперь я понимаю (*подтверждение эмоций*), как она довела мужа до язвы.

Хэнк: У него язва?

Ванда: Я недавно узнала.

Хэнк: Господи!

Ниже приводится несколько *образцов сценариев*, которые помогут попрактиковаться в оказании поддержки, когда ваш супруг выговаривается.

1. Сестра вашей жены накричала на нее из-за того, что она не вернула деньги, одолженные два месяца назад. Ваша супруга возмущена и оскорблена поведением своей сестры. (Но все же она должна сестре деньги.)

Вы говорите: _____

2. Вашего мужа оштрафовали по пути домой. «У всех была скорость 80. Почему остановили именно меня?» – кричит он.

Вы говорите: _____

3. Ваша жена опоздала на важное собеседование по поводу работы. Теперь она волнуется, что не получит работу. «Поверить не могу, что опоздала в такой день», – стонет она.

Вы говорите: _____

4. Ваш муж попросил начальника о прибавке и получил отказ. Он разозлился и выскочил из кабинета, хлопнув дверью. Теперь волнуется, как начальник воспринял его экспрессивное поведение.

Вы говорите: _____

Образцы ответов

1. «Жаль, что вы поругались. Ей не стоило на тебя кричать». (Или: «Бедняжка».)
2. «Да уж, это так несправедливо!» (Или: «Бед-няжка».)
3. «Не казни себя. Это могло произойти с кем угодно» (Или: «Бедняжка».)
4. «Я понимаю, иногда сдерживать эмоции очень трудно» (Или: «Бедняжка».)

Последнее примечание: никто лучше вас не знает вашу половину. Иногда совет может оказаться как нельзя кстати.

Если супруг возмущается по поводу повышения, которое не получил, вы можете сказать: «Ты явно сильно расстроен из-за этого. Как мне тебе помочь? Тебе нужно, чтобы я просто выслушала тебя, или ты хочешь, чтобы я помогла тебе придумать, что делать дальше?»

Когда внимание в одни ворота

Брак сродни танцу. В какой-то момент вы сливаетесь воедино, в какой-то – на время отделяетесь, чтобы ощутить себя независимыми.

Брак может быть счастливым, даже когда оба супруга сближаются редко – настолько они самодостаточны. Проблема наступает тогда, когда у одного супруга ярко выраженная потребность быть вместе, а у другого – быть одному.

Если вас обижает отстраненность супруга или, напротив, его стремление сблизиться вызывает у вас приступы раздражения, лучшее, что вы можете сделать, – поговорить об этом. Вы поймете, что каждый из вас хочет от другого, и сможете дать друг другу необходимое.

Упражнение № 9: Что делать, если в браке вам не хватает внимания

Если один из вас чувствует недостаток или избыток потребности в близости, вам обоим следует заполнить анкету, приведенную ниже, а потом поделиться друг с другом ответами. На эти вопросы не существует правильных или неправильных ответов – они лишь служат отправной точкой для обсуждения.

Не существует четкой границы, определяющей, что супругам не хватает друг друга. Как только вы поймете и признаете это, вы обнаружите, что воссоединение происходит естественным образом.

На этой неделе я:

- 1. Оборонялся**
Определенно Немного Нет
- 2. Был обижен**
Определенно Немного Нет
- 3. Был зол**
Определенно Немного Нет
- 4. Был печален**
Определенно Немного Нет
- 5. Чувствовал, что меня не понимают**
Определенно Немного Нет
- 6. Подвергся критике**
Определенно Немного Нет
- 7. Был взволнован**
Определенно Немного Нет
- 8. Справедливо негодовал**
Определенно Немного Нет
- 9. Чувствовал себя недооцененным**
Определенно Немного Нет
- 10. Чувствовал себя непривлекательным**
Определенно Немного Нет
- 11. Был недоволен**
Определенно Немного Нет
- 12. Чувствовал неодобрение**
Определенно Немного Нет
- 13. Предпочел бы оказаться в другом месте**
Определенно Немного Нет

14. Чувствовал, будто мое мнение не имеет значения

Определенно Немного Нет

15. Понятия не имел, что чувствовал

Определенно Немного Нет

16. Чувствовал одиночество

Определенно Немного Нет

Что дало начало этим чувствам?

1. Я чувствовал себя отвергнутым

Определенно Немного Нет

2. Я не имел значения для супруга

Определенно Немного Нет

3. Я испытывал равнодушие по отношению к супругу

Определенно Немного Нет

4. Я явно чувствовал себя недостойным

Определенно Немного Нет

5. Меня критиковали

Определенно Немного Нет

6. Я не испытывал влечения к супругу

Определенно Немного Нет

7. Я чувствовал, что не привлекаю супруга

Определенно Немного Нет

8. Мое чувство достоинства было подорвано

Определенно Немного Нет

9. Супруг доминировал

Определенно Немного Нет

10. Я совершенно не мог убедить супруга

Определенно Немного Нет

Теперь, когда вы знаете, что дало начало чувствам, пора узнать, не коренится ли ваша эмоциональная реакция в прошлом. Просмотрите ответы на вопрос «Кто я?» в упражнении на странице 89. Можете ли вы выявить связи между травмами или поведением в прошлом и сегодняшней ситуацией? Используйте перечень, приведенный ниже, чтобы облегчить поиск связей между прошлым и настоящим.

Эти недавние ощущения, возникшие в моем браке, происходят из:

(отметьте все подходящее)

- отношения родственников ко мне в детстве;
- предыдущих романтических отношений;
- прошлых тяжелых периодов или травм;
- моих основных страхов и опасений;
- проблем, которые еще не разрешились или отложены;
- моих нереализованных надежд;
- того, как люди обращались со мной в прошлом;
- того, что я всегда думаю о себе;
- старых «кошмаров» или «катастроф», которые меня беспокоят.

Прочитав ответы друг друга, надеюсь, вы поймете, что многие ваши различия, по сути, не имеют никакого значения. Все мы – сложные создания, действиями и реакциями кото-

рых управляет широкий спектр ощущений, мыслей, чувств и воспоминаний. Иными словами, *реальность субъективна*.

Вот почему ваш супруг может воспринимать события прошлой недели иначе, чем вы. При этом каждый из вас не является ни правым, ни виноватым.

Прочтите следующий список и пометьте все, что касается вас и что могло способствовать отстраненности или появлению ощущения застоя и удушья. (Не пытайтесь делать это до тех пор, пока вы не успокоились. Следуйте советам по самоуспокоению, приведенным на странице 260, а потом избавьтесь от мыслей, поддерживающих дистресс, которые вызывают у вас праведный гнев или от которых вы чувствуете себя невинной жертвой.)

1. Я испытывал сильный стресс и раздражение

Да, определенно Возможно, немного

2. Я не выразил особой признательности по отношению к своей половине

Да, определенно Возможно, немного

3. Я был чрезмерно чувствителен

Да, определенно Возможно, немного

4. Я был чрезмерно критичен

Да, определенно Возможно, немного

5. Я мало что рассказывал о моем внутреннем мире

Да, определенно Возможно, немного

6. Я был в депрессии

Да, определенно Возможно, немного

7. Я бы сказал, что ищу повода поругаться

Да, определенно Возможно, немного

8. Я был не особенно нежен

Да, определенно Возможно, немного

9. Я был не очень хорошим слушателем

Да, определенно Возможно, немного

10. Немного ощущал себя мучеником

Да, определенно Возможно, немного

В общем, мой вклад в это был: _____

Как я могу улучшить это в будущем? _____

Что конкретно мог бы сделать супруг в следующий раз, чтобы избежать этой проблемы? _____

Поработав над этим упражнением, вы научитесь быть более чуткими и внимательными друг к другу. И дружеские узы, связывающие вас, укрепятся. Эта более глубокая дружба будет мощной защитой от конфликтов. Может, она не предупредит каждый спор, но поможет установить баланс сил и предотвратить гибель отношений из-за разницы во мнениях.

Мой следующий принцип объясняет, что может произойти, если один из супругов не желает делить власть с другим, и как преодолеть эту трудность. Хотя властолюбие – мужская черта, некоторым женам она тоже присуща. Поэтому четвертый принцип, на самом деле, касается всех.

Глава 6

Принцип № 4: Позвольте жене командовать

Джек собирался купить подержанную синюю «Хонду». Машина казалась превосходной, потому что прежний владелец по имени Фил ездил на ней только один месяц. Автомобиль был выставлен на продажу, так как компания, в которой работал Фил, неожиданно перевела его в Лондон. Джеку нравились внешний вид и мощность авто, не говоря уже о новейшей стереосистеме. Он был готов совершить сделку, но сказал, что сначала ему хотелось бы, чтобы машину осмотрел механик.

– Зачем? – поинтересовался Фил. – Это действительно новая машина. Она проехала всего триста миль, и вы получаете гарантию фирмы-производителя.

– Верно, – ответил Джек. – Но я обещал жене, что не куплю машину без предварительного осмотра.

Фил смерил Джека уничтожающим взглядом.

– Вы позволяете жене говорить, что вам делать с машинами? – спросил он.

– Конечно, – сказал Джек. – А вы разве нет?

– Нет, не позволяю. Точнее, не позволял. Я разведен, – ответил Фил.

– Что ж, – хмыкнул Джек. – Может, поэтому.

Механик Джека проверил машину, и выяснилось, что задний бампер нуждается в замене, поэтому он так ее и не купил.

Однако, что гораздо важнее, он не согласился с позицией Фила по отношению к женщинам. Джек уважает и почитает мнение и чувства жены. Он понимает, что для сохранения нормальных отношений должен разделить с ней место у руля.

Раньше авторитарная позиция мужа в семье была абсолютно естественной. Однако времена изменились. В ходе долговременного исследования 130 молодых супружеских пар мы выяснили, что даже в первые месяцы брака мужчины, которые позволяют женам командовать, живут в более удачных браках. Вероятность развода для них меньше, чем для мужчин, которые противятся влиянию жен.

Статистика свидетельствует: когда мужчина не готов делить власть со своей половинкой, вероятность серьезного кризиса брака составляет 81 процент.

«Как скажешь, дорогая»

Эту цитату некоторые представители СМИ ошибочно использовали для того, чтобы подвести итог моему исследованию по женскому влиянию в браке. Она была спародирована в передаче «Субботним вечером в прямом эфире», высмеяна радиоведущим Рашем Лимбо и раскритикована Биллом Махером, ведущим телепрограммы «Неполиткорректно». Больше всего меня высмеял комикс в газете, где изображалась жена Саддама Хусейна, просившая его убрать мусор, и он сам, отказывавшийся это сделать – до тех пор, пока она не приставила к его голове автомат, и он наконец ответил: «Как скажешь, дорогая».

На самом деле наше исследование выявило, что самыми счастливыми и стабильными браками оказались те, в которых муж готов делить с женой власть и принимать совместные решения. Когда у пар были разногласия, мужья активно искали компромиссы, а не настаивали на своем.

Я встречал достаточное количество недовольных мужей и дискутировал с достаточным количеством недовольных радиоведущих, чтобы знать, что порой мужчины выступают фронтом, отказываясь делить власть с женами. Даже в наши дни равенства полов до сих пор существуют мужья, которые отказываются учитывать любые мнения, высказанные женами, и никогда не принимают во внимание их чувства или идеи.

Некоторые мужчины заявляют, что религиозные убеждения требуют от них контролировать брак и, как следствие, своих жен. Но мне незнакома ни одна религия, которая утверждала бы, что мужчина должен быть тираном.

Я не защищаю никакую систему убеждений о роли мужчин и женщин. В нашем исследовании участвовали супружеские пары, которые считают, что супруг должен быть главой семьи, а также пары – поборники равноправия. В обоих видах браков эмоционально-интеллектуальные мужья пришли к одной важной вещи: *как почитать и уважать*.

Все духовные взгляды на жизнь согласуются с любовью и уважением к супругу. Вот что означает допустить влияние. В конце концов, вы действительно хотите принимать решения, от которых у вашей жены будет ощущение, что ее не уважают? Это в самом деле соответствует вашим религиозным убеждениям?

Подозреваю, что многие мужчины, которые противятся влиянию жен, даже не осознают этой своей склонности. Вслух они могут отстаивать идею равноправия, но их поведение по отношению к супруге полностью противоречит этому. Рассмотрим на примере.

Чад – трудолюбивый специалист по программному обеспечению. Если бы вы попросили его описать свою точку зрения на гендерные роли, он ратовал бы за равный брак. Но это совсем не то, что разыгрывалось в новом доме, куда они с женой Мартой только что въехали.

Однажды вечером Чад объявил, что в пятницу ему придется работать допоздна. Марта напомнила, что в этот день к ним придет в гости ее мама.

– Ты меня очень расстроил. Разве ты не помнишь, что приезжает моя мама? Почему ты не можешь изменить расписание?

– А почему *ты* не помнишь, что у меня скоро срок сдачи большого проекта? Я никак не могу изменить расписание. Мне нужно работать, может быть, даже все выходные.

Его слова сделали свое дело. Сначала он оборонялся – вместо того чтобы ответить на жалобу Марты, он и сам стал жаловаться: почему она не помнит о его расписании? А потом пригрозил: возможно, придется работать даже больше, чем он говорил изначально. По сути, это настоящая агрессия.

Марта пришла в ярость. Она обозвала его множеством обидных слов и вылетела из комнаты. Чад чувствовал себя так, будто претерпел издевательства. В конечном счете, ему надо было работать. Как обычно, казалось, что ярость жены возникла на пустом месте. Сердце его забилося сильнее, пульс участился. Он переживал потоп, отчего не мог здраво подумать над проблемой или найти решение.

Все, что Чад хотел – бежать от несправедливой, беспричинной ярости жены. Он явно не был настроен искать компромисс. Так что, чувствуя себя жертвой, он налил пива и включил телевизор.

Когда Марта вернулась в комнату, желая поговорить, он просто проигнорировал ее. Когда она заплакала, он вышел из комнаты и объявил, что собирается лечь спать.

Очевидно, что в этой сцене много достойного порицания. Жесткое начало разговора Марты не настроило Чада на компромисс. Однако реакция женщины объяснима. Ее мать жила в Канаде и редко приезжала к ней. Марта планировала этот приезд в течение месяца и часто говорила Чаду, как ей не терпится показать маме их новый дом и что та наконец-то сможет побыть с внуками.

Когда Чад сухо заявил, что намерен работать допоздна именно в пятницу, Марте стало ясно, что он даже не помнил о приезде матери. А если и помнил, для него это не имело никакого значения. Он принял решение, предварительно не обсудив с ней проблему. Поскольку Чад пребывал «в своем мире», по выражению Марты, она пришла в ярость, как только он сделал свое заявление.

Когда супруги ведут подобный спор, есть столько обвинений и контробвинений, что иногда трудно определить первопричину. В случае же с Мартой и Чадом есть явное объяснение: основная проблема состоит в его нежелании подчиняться ее влиянию. Когда ее настрой становится негативным («Ты меня очень расстроил» – прямая жалоба), он отвечает, *усиливая* конфликт. Следует прилив агрессии, и появляется третий всадник – защитная реакция. Марта в гневе, а Чад ощущает потоп, что приводит его к возведению стены – четвертому всаднику. Их брак только что совершил неприятный кувырок вниз – по направлению к разводу.

Подумайте, насколько иначе чувствовали бы себя супруги, если бы вместо ухода в оборону Чад извинился перед Мартой и признался, что действительно забыл о предстоящем приезде тещи из-за сильной занятости на работе. Или если после этого Чад попытался бы помириться. Может быть, Марта и была расстроена, но она не чувствовала бы себя униженной. Если бы он выслушал ее недовольство, не переходя в оборону или агрессию, возможно, она успокоилась бы. Потом они могли решить проблему вместе.

Проблемы в браке появляются, когда даже легкая неудовлетворенность со стороны жены встречает преграду со стороны мужа. И он вместо того, чтобы смягчить ее негатив, преумножает его.

Любой мужчина, который категорически не позволяет жене командовать, многое теряет. Исследования показали: если супруг противится делению власти, у брака в четыре раза выше вероятность наскучить, превратиться в неудачный или закончиться разводом. Мы снова и снова убеждаемся: когда мужчина принимает влияние жены, четыре всадника перестают доминировать. Это происходит потому, что *женщина* по природе своей менее агрессивна. И потому что в таких браках больше возможностей для компромисса.

Чему мужья могут научиться у жен

В книге «Полный путеводитель по мужикам» Дейва Барри есть занятный эпизод.

Он рассказывает, что их семья каждый год встречается со старыми друзьями. Жены тут же начинают интенсивно обмениваться переживаниями. Он же и другой муж спокойно смотрят по телевизору плей-офф. Временами их все же обуревают эмоции – обычно в момент принятия решения, какую пиццу заказать.

Позднее жена Барри скажет: «Правда, поразительно, как хорошо Джордж приновился к тому, что у него ампутирована нога?» А Барри будет притворяться, будто заметил, что у Джорджа нет ноги.

Дейв утрирует, конечно. Но эта забавная история открывает главную правду: *женщины ориентированы на обсуждение и понимание чувств больше, чем мужчины.*

Я не утверждаю, что *все* женщины обладают лучшими «эмоциональными навыками», чем *все* мужчины. Но обычно они эмоционально более интеллектуальны, чем их мужья.

Этому есть простое объяснение: у женщин было огромное преимущество в приобретении этих на-выков.

Понаблюдайте за детьми на любой площадке для игр и увидите это преимущество в действии. Для мальчиков (обычно занятых играми, наподобие «догонялок») приоритет – сама игра, а не их отношения друг с другом и чувства. Для девочек же первостепенны чувства. Крик «Я с тобой больше не дружу!» заморозит игру. Когда она начнется снова, зависит от того, помирились ли девочки.

Даже если мальчик и девочка играют одной и той же игрушкой, гендерные различия очевидны.

Когда лучшие друзья четырех лет от роду Наоми и Эрик играли с ее куклой, девочка хотела, чтобы кукла была ее дочкой и они похвастались бы ею перед друзьями (игра, основанная на отношениях). Мальчик занимался этим минут десять, а потом игра перешла на его территорию.

– Слушай, Наоми, этот ребенок мертв! – заявил он. – Нам нужно сейчас же отвезти его в больницу!

Он сел в воображаемую «Скорую помощь» и поехал: «Б-ррр». Наоми советовала ему не ехать слишком быстро. Вдруг оба превратились в хирургов и спасли ребенка жизнь. (Эрик хотел, чтобы Наоми была медсестрой, но та возразила, что и девочки могут быть хирургами, так что кое-что изменилось!) После того как жизнь «дочки» была спасена, они вернулись к сценарию Наоми – хвастаться ребенком перед друзьями.

Стили игры Наоми и Эрика в равной мере очаровательны и восхитительны. Однако правда состоит в том, что «девчачьи» игры предлагают гораздо лучшую *подготовку для брака и семейной жизни*, поскольку они сосредотачиваются на отношениях. Как правило, мальчики не играют в игры с отношениями и домашними темами.

Поскольку игра придает особое значение социальному взаимодействию и чувствам, к концу детства девочки получают хорошее «образование» в области эмоций. Мальчики же учатся, как побеждать. Их опыт в области совместной игры и быстрого разрешения конфликтов позднее станет полезным качеством в зале заседаний совета директоров или на стройплощадке. Но он станет *помехой в браке*, когда речь пойдет о значимости понимания эмоций, стоящих за точкой зрения жены.

Разница в дальнейшем лишь углубляется, так как по мере взросления мальчики реже играют с девочками и упускают возможность учиться у них. Хотя примерно 35 процентов лучших друзей дошкольного возраста – мальчики и девочки (как Наоми и Эрик), к семи годам этот процент стремительно падает практически до нуля. И до наступления половой зрелости

люди разного пола общаются мало или вообще не общаются. Это – феномен, распространенный во всем мире. Такой добровольной изоляции дано множество объяснений.

Занимательная теория, выдвинутая психологом Элеанор Маккоби из Стенфордского университета, совпадает с моими результатами о принятии влияния. Маккоби выяснила, что даже в очень юном возрасте (один-два года) во время игр мальчики разрешают командовать только другим мальчикам, в то время как девочки готовы подчиняться и девочкам, и мальчикам. В возрасте примерно с пяти до семи лет девочки пресыщаются таким положением дел и больше не хотят играть с мальчиками.

В бродвейской постановке «Дикарь» мужчина рассказывает, что, будучи женатым в первый раз, он увидел, как жена убирает ванную комнату, и поинтересовался: «Мы переезжаем?» Когда он был холостяком, они с соседями по комнате озаботились уборкой ванной только однажды – как раз по случаю переезда. Многие молодые мужья обнаруживают, что должны научиться у жен многому касательно содержания дома.

Видели бы вы страдальческое выражение лица типичного молодожена, когда он находится в салоне домашней утвари. Он не знает и не интересуется разницей между тафтой и чинцем⁵. Все узоры на фарфоре и серебре для него удивительно похожи. Больше всего он думает о том, что это занимает ужасно много времени, а если он вдруг неловко повернется, то «попадет» на сумму в 10 000 долларов, потому что все полки стеклянные и расположены на расстоянии двух футов друг от друга – наверное, чтобы запугать парней типа него. Как он отреагирует? Довольно скоро он услышит собственный голос: «Эй, вот красивый узор!» – так родится еще один эмоционально-интеллектуальный муж.

Эмоционально-интеллектуальные мужья

Я считаю, что эмоционально-интеллектуальный муж – следующая ступень в эволюции. Это не означает, что он выше других мужчин в плане личных качеств или моральной устойчивости. Он просто понял нечто очень важное для женатого человека: как почитать свою жену и выражать ей свое уважение.

Возможно, новоиспеченный муж сделает карьеру меньшим приоритетом, чем семья, поскольку его понимание успеха пересмотрено. В отличие от мужей другого типа, он естественным образом воплощает три первых принципа в повседневную жизнь. Он интересуется жизнью жены. Он культивирует *нежность и восхищение* по отношению к ней. Он внимателен к жене в повседневной жизни.

Это приносит пользу не только его браку, но и их детям. Исследование показывает, что супруг, который позволяет жене командовать, имеет все шансы стать прекрасным отцом. Он знаком с миром своих детей и знает все об их друзьях и их страхах. Поскольку он не боится эмоций, то учит детей уважать собственные чувства – и себя. Ради них он может пропустить футбол, потому что хочет остаться в их памяти как отец, у которого *было для них время*.

Этот мужчина ведет содержательную и интенсивную жизнь. Наличие опоры – счастливой семьи – дает ему стимул эффективно творить и работать. Поскольку у него сильная связь с женой, она будет обращаться к нему не только со своими проблемами, но и с радостями. Когда город проснется и увидит первый снег, его дети побегут будить папочку, чтобы и он смог это увидеть. Дорогие ему люди будут заботиться о нем в старости и горевать после его смерти.

Другой тип мужа и отца – очень печальная история. Он отвечает на утрату абсолютного лидерства праведным гневом или чувствует себя невинной жертвой. Он может стать более авторитарным или уйти в себя, защищая то малое, что у него осталось. Он не особенно почитает и уважает других, потому что занимается поиском почитания и уважения, которые

⁵ Чинц – хлопчатобумажная ткань, поверхность которой производит впечатление натертой воском.

ему *обязаны* оказывать окружающие. Он не позволит жене командовать, потому что боится лишиться своей власти. Но поскольку он никого не слушает, его тоже не особенно хотят слушать. Поскольку ему не удастся установить сильную эмоциональную связь с детьми (и внуками), он станет обузой в старости и не вызовет сильной печали после смерти.

Для тех, кто сопротивляется

Разделение власти в семье – относительно новая тенденция. Пришла она следом за значительными социальными изменениями, когда женщины надели брюки и устроились на работу, а мужчины перестали быть единственными кормильцами в семье. В какой-то момент женщины начали задаваться вопросом: почему я и работаю, и занимаюсь домашними делами, и воспитываю детей, а он только работает, а потом отдыхает?

Столетиями от мужчин ожидали ответственности за свои семьи. Это чувство передается от отца к сыну множеством неуволнимых способов, и пересмотр роли мужа может стать вызовом для многих.

Мужчины могут сопротивляться влиянию своих жен, потому что до сих пор считают смещение ролей временной причудой, или в надежде на то, что маятник качнулся до крайней точки и скоро все вернется на свои места.

Однако давайте посмотрим, при каких условиях возможен этот «возврат», обратившись к особенностям жизни некоторых древних племен.

Согласно исследованию антрополога Пегги Сандей, общества с доминированием мужчин характеризуются следующим.

1. Пища достаточно скудна и повседневная жизнь трудна. В окружении таится опасность.
2. Мясо больших диких зверей почти всегда ценится больше, чем другая пища. Охота на больших диких зверей – почти всегда исключительно мужское занятие.
3. Мужчины не принимают участие в заботе о потомстве и его воспитании. Они могут заботиться о детях, но не о младенцах.
4. Ограниченное женское присутствие в священных символах культуры, особенно в создании мифов.

Когда условия жизни изменились – пищи стало достаточно, климат перестал быть чересчур суровым, а принудительно принятые законы обеспечили людям ощущение относительной безопасности, – культура сместилась к равноправной, в рамках которой мужчины и женщины поделили власть.

Учитесь уступать

Можно выделить основное отличие между двумя категориями мужей. «Новый» муж понял: в жизни часто необходимо уступить, чтобы выиграть. Когда вы едете по современному городу, то попадаете в пробки или сталкиваетесь с неожиданными препятствиями, которые не дают проехать обычным законным способом. Есть два варианта, как можно поступить. Один – остановиться, ощутить праведный гнев и настаивать, чтобы раздражающее препятствие было устранено. Другой – попытаться объехать его. В первом случае вы явно заработаете сердечный приступ. Второй подход (который я называю уступкой ради выигрыша) приведет вас домой.

Классический пример того, как муж уступает, чтобы выиграть, – сиденье унитаза. Среднестатистическая женщина возмущается, когда муж оставляет его поднятым, хотя ей требуется всего миллисекунда, чтобы опустить его. Так что мудрый супруг может заработать у жены максимальное количество очков, просто опустив сиденье. Он лишь улыбается своей сообразительности, когда это делает.

Принятие влияния – умение, которое вы можете отточить, обратив внимание на свое отношение к супруге. В повседневной жизни это означает – работать над первыми тремя принципами, следуя советам и выполняя упражнения из глав 3, 4 и 5. А когда возникает конфликт, ключ к его разрешению – готовность к компромиссу.

Например, Чад, разозливший Марту тем, что трудился допоздна в день приезда ее матери, если и не мог работать меньше обычного, то мог бы, наверное, изменить свой график. Скажем, поработать допоздна в другой день, чтобы помочь Марте подготовить дом. Может быть, жена или бабушка могли бы отвести сына на футбольную тренировку в субботу (традиционно это обязанность Чада), чтобы Чаду можно было в это время поработать.

Если в целом муж учитывает мнение жены, но по какому-то конкретному вопросу возводит стену, важно разобраться, что стоит за этим упорством.

Одна из супружеских пар, за которыми мы наблюдали, Тим и Кара, столкнулись с подобной дилеммой. Они постоянно спорили по поводу его друга Бадди, которого Кара считала кем угодно, но не другом. Не имея работы, он часто воевал со своей подругой, у которой жил, а заканчивалось все выпивкой и падением на диван в их гостиной. Кара опасалась, что Бадди плохо повлияет на Тима и рассматривала его частое присутствие в доме как вторжение и угрозу.

Однако если она пыталась поговорить с Тимом, тот заявлял, что это его дом и он может приглашать, кого захочет. Кара не соглашалась с мужем, и тот возводил стену. Это злило ее до такой степени, что она начинала кричать. Тогда он говорил, что проблема в ней, а не в Бадди. Кару выводило из себя отношение Тима. С ее точки зрения, он отказывался признавать, что это и ее дом, и она хотела, чтобы он принимал решения совместно с ней.

Когда я брал интервью у Тима и Кары, его нежелание принимать влияние жены казалось сутью проблемы. К тому же он признался, что не видит оснований для компромисса. Потом я поинтересовался, что для него означает дружба с Бадди. Оказалось, ему есть что рассказать. Тим и Бадди дружат с детства. Когда Тим учился в средней школе, его родители переживали тяжелый развод, дома все распадалось на части, и он часто ночевал на диване у Бадди. И теперь он чувствовал себя просто обязанным помочь другу, который в свое время помог ему.

Он чувствовал, что Кара пытается заставить его бросить Бадди. Сделать это означало бы пойти против совести. Он не беспокоился, что Бадди окажет дурное влияние. Он считал себя крепко стоящим на ногах женатым мужчиной и гордился тем, что может помочь другу.

Чем больше Тим говорил о Бадди, тем яснее становилось, что в основе этой проблемы – разница во взглядах на дружбу и верность. После признания этого и совместной работы над проблемой вопрос был трансформирован. Тим прекратил думать о проблеме в контексте своего «права» делать что угодно в собственном доме. Кара признала, что ее больше злило «свинское» отношение Тима, а не присутствие – Бадди.

Она сказала мужу, что искренне восхищается его верностью – одним из качеств, которые ей в нем нравятся. Она просто волнуется, что Бадди использует его. Тим признал, что Бадди может быть «потребителем». Выявив, в чем состоит проблема и согласившись поработать над ней с Карой, Тим эффективно принял ее влияние. Каждый из них смог лучше понять точку зрения другого. В конце концов они решили, что Бадди может продолжить использовать их гостиную в качестве подушки безопасности, но не так часто, как раньше.

Потребовалось добраться до сути настоящей проблемы, прежде чем Тим смог принять влияние Кары. Однако в большинстве случаев для мужа главное – просто быть готовым *разделить власть с женой*, а потом многократно практиковаться в этом.

Можете начать с участия в анкете, приведенной ниже, чтобы понять, готовы ли вы в данный момент принять влияние жены. Не вижу причины, почему бы и женам не поучаствовать в опросе. Чем больше вы оба готовы делить власть, тем спокойнее будет ваш брак. После теста предлагаю вам веселые упражнения, которые помогут отточить способность делить власть.

Тест № 4: Принятие влияния

Прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

1. Меня по-настоящему интересует мнение супруга по нашим основным проблемам. **В Н**
2. Обычно я многому учусь у супруга, даже если у нас есть разногласия. **В Н**
3. Я хочу, чтобы супруг на самом деле учитывал мое мнение. **В Н**
4. В общем и целом я хочу, чтобы моя половинка чувствовала, что имеет влияние в браке.

В Н

5. Я могу слушать супруга, но только по делу. **В Н**
6. Супруг часто высказывает здравые мысли по основным вопросам. **В Н**
7. Я пытаюсь общаться с уважением даже в момент разногласий. **В Н**
8. Когда мы спорим, я знаю, что выиграю. **В Н**
9. Я не отвергаю мнение супруга, не раздумывая. **В Н**
10. Супруг недостаточно рационален, чтобы серьезно обсуждать наши проблемы. **В Н**
11. Я верю, что во время наших споров каждый может чему-то научиться у другого. **В Н**
12. Я очень убедителен и обычно могу выиграть спор со своей половинкой. **В Н**
13. Я чувствую, что мое мнение важно, когда мы принимаем решения. **В Н**
14. У моего супруга обычно хорошие идеи. **В Н**
15. Обычно супруг оказывает большую помощь в решении проблемы. **В Н**
16. Я стараюсь слушать с уважением, даже если я не согласен. **В Н**
17. Мои идеи по решению проблем обычно гораздо удачнее, чем у супруга. **В Н**
18. Обычно я стараюсь согласиться с позицией супруга. **В Н**
19. Супруг обычно слишком эмоционален. **В Н**
20. Именно мне надо принимать основные решения в браке. **В Н**

Подсчет баллов

1. Дайте себе по одному баллу за каждый ответ «верно», за исключением вопросов 5, 8, 10, 12, 17, 19, 20.
2. Вычтите один балл за каждый «верный» ответ на вопросы 5, 8, 10, 12, 17, 19, 20.

6 или больше. Вы готовы признать супруга правым и принять его решение, что является признаком эмоционально-интеллектуального брака.

Меньше 6. Вам трудно подчиняться супругу. Это приводит к конфликтам и делает ваш брак нестабильным. Перечитайте еще раз эту главу, чтобы понять, что именно означает «принять влияние» и насколько это важно. Упражнения ниже покажут вам, как это сделать.

Упражнение № 10: Уступить, чтобы выиграть

Ниже приводится несколько стандартных ситуаций, с которыми столкнулись мои «подопытные» супружеские пары. Попробуйте визуализировать эти сцены, будто этот конфликт случился у вас и вашей жены. (Женам, которые выполняют это упражнение, следует соответствующим образом изменять пол при визуализации.) Чем более живо вы представите себя в каждой ситуации, тем эффективнее будет упражнение.

Неважно, насколько негативно вы воспринимаете своего супруга по сценариям. Старайтесь думать о негативе как о способе подчеркнуть важность вопроса, а не как об атаке на вас. Иными словами, старайтесь отвечать на фразы, а не на тон голоса супруга.

Предположите, что в этом сообщении содержится обоснованная просьба, с которой вы могли бы легко согласиться. Опишите в своем дневнике эту обоснованную просьбу одним предложением. (В некоторых из сценариев просьба, скорее, подразумевается, чем произносится напрямую.) Потом запишите то, что вы могли бы сказать, чтобы выразить готовность принять влияние. К этим упражнениям не существует правильных ответов, но вы найдете примеры эффективных ответов на каждый из сценариев ниже.

Пример: когда вы приходите, усталый, с работы домой, вам хочется поесть, а потом посмотреть телевизор. Однако жена, которая весь день работает дома, хочет куда-нибудь пойти. Однажды вечером она сильно рассердилась и заявляет, что вы не считаетесь с ее потребностью выходить из дома. Вы говорите, что просто слишком устали. Она кричит: «А как же я? Я с ума сойду, если не смогу выходить и общаться с другими людьми!»

Обоснованная часть просьбы вашей жены: выйти из дома.

Вы говорите: «Что, если мы спокойно поужинаем дома, чтобы я отдохнул, а потом пойдем куда-нибудь на кофе с десертом?»

1. Вы с женой последнее время не ладили. На ваш взгляд, она тратит слишком много денег. Теперь она настаивает, чтобы вы пошли на дорогую консультацию по вопросам брака. Вы замечаете, что на оплату просто нет денег. Ваша жена говорит: «Мы не можем не пойти на консультацию. Нам это необходимо!»

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

2. Поскольку ваша жена не работает, вы попросили ее убрать в доме и подать ужин к тому времени, как вы придете. Вы приходите и видите, что белье не сложено, а ужин не приготовлен. Вы жалуетесь, на что она отвечает: «Ты никогда не замечаешь, как много я сделала в течение дня. Ты просто не ценишь, сколько сил уходит на ведение домашнего хозяйства».

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

3. Вы сходили с друзьями в местный бар выпить пару кружек пива. Вы и ваша жена часто спорили по поводу того, что вы слишком часто ходите выпить. Сегодня вечером она звонит и звонит вам, говоря, что, если вы сейчас же не придете домой, она придет за вами. Когда вы наконец входите в дом, она плачет: «Вместо того чтобы проводить все свободное время с приятелями в баре, почему бы тебе не пойти со мной как-нибудь на танцы?»

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

4. Субботний вечер, ваша жена занимается уборкой и говорит, что нужно кое-что починить в доме. Вы предлагаете отложить ремонтные работы до следующей зарплаты. Она заявляет: «Ты просто не считаешь важным то, что надо мне. Ты всегда находишь деньги, если что-то нужно тебе».

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

5. В течение нескольких дней ваша жена жаловалась, что вы не очень-то нежны и внимательны, когда занимаетесь с ней сексом. Сегодня она отказала вам в близости. Вы удивлены, ведь вы всегда действуете определенным образом и ранее у нее никогда не было претензий. Она говорит: «Нам надо научиться больше возбуждать друг друга. Я могу объяснить, что нужно делать».

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

6. Когда вы приходите домой с работы, первое, что вам хотелось бы сделать, так это снять ботинки и носки, устроиться поудобнее, выпить, почитать газету. Иногда вы устраиваете небольшой беспорядок в гостиной, но обычно убираете его, немного отдохнув, после ужина. Однажды, когда вы не убрались, жена говорит: «Ах, меня просто сводит с ума, когда ты раскидываешь все вокруг. Я тоже устала, и я не обязана убирать за тобой. Почему ты не можешь сделать это до ужина?»

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

7. Последнее время с деньгами были проблемы, поэтому вы придумали систему, при которой заранее обсуждаете каждую покупку с женой. Сегодня вечером вы приходите домой, а она объявляет, что купила новые электрические лампочки, чтобы заменить перегоревшие в уличных фонарях. Она говорит, что купила их, не посоветовавшись с вами, потому что лампочки абсолютно необходимы – ночью без освещения она не чувствует себя в безопасности. Вы соглашаетесь, что они, может, и необходимы, но вы не можете их себе позволить. Она возражает: «Они нам нужны, можем ли мы позволить их себе или нет».

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

8. Вы решили удивить жену покупкой новой машины. Увидев ее, она сильно расстраивается и говорит: «Это ужас! Никогда не буду на ней ездить. Верни ее!»

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

9. Вы только что вернулись с работы усталый, а вам еще нужно сходить в хозяйственный магазин. Жена, которая сидит дома и воспитывает детей, говорит, что сегодня с ними было очень трудно. Она просит вас взять их с собой в магазин, чтобы она могла немного побыть одна.

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

10. Вы не спите допоздна, потому что работаете или смотрите телевизор. Ваша жена любит ложиться спать около одиннадцати. Однажды вечером, примерно в десять тридцать, она приходит в комнату, где вы смотрите телевизор, и просит вас лечь. Она обеспокоена тем, что вы не ложитесь, пока она не заснет, а ей хотелось бы чаще заниматься сексом.

Обоснованная часть просьбы вашей жены: _____

Вы говорите: _____

Примерные ответы

1. Обоснованная часть просьбы вашей жены: ваш брак нуждается в помощи.

Вы говорите: «Я согласен, что очень важно улучшить наш брак. Может быть, ответ даст консультация. Давай-ка подумаем, какие расходы мы можем сократить, чтобы позволить себе это. Тогда я не буду так волноваться по поводу денег».

2. Обоснованная часть просьбы вашей жены: чувствовать признательность за работу, которую она делает по дому.

Вы говорите: «Прости. Ты права, я не заметил. Давай начнем сначала. Помогите мне оценить то, что было сделано. Хочешь, я помогу тебе сложить белье, а потом мы сходим куда-нибудь поужинать».

3. Обоснованная часть просьбы вашей жены: проводить с ней больше свободного времени.

Вы говорите: «Прекрасная мысль. Давай пойдем в клуб и будем танцевать, пока не увидим рассвет, как когда-то».

4. Обоснованная часть просьбы вашей жены: вашему дому нужен ремонт.

Вы говорите: «Ладно, может быть, ты и права. Как думаешь, что нужно починить?»

5. Обоснованная часть просьбы вашей жены: сосредоточиться на том, что ее возбуждает.

Вы говорите: «Мне трудно об этом говорить, но я постараюсь выслушать тебя. Расскажи, как ты хочешь, чтобы я к тебе прикасался».

6. Обоснованная часть просьбы вашей жены: чтобы вы убрали перед ужином.

Вы говорите: «Извини, хорошо, я уберусь». Потом сделайте это.

7. Обоснованная часть просьбы вашей жены: купить лампы для уличного освещения было необходимо.

Вы говорите: «Ты совершенно права, они нам нужны. Хорошо, что ты купила лампочки. Спасибо, что сделала это. Только давай в следующий раз сначала обсудим покупку, как мы обычно делаем?»

8. Обоснованная часть просьбы вашей жены: подобные сюрпризы могут не понравиться.

Вы говорите: «Прости, что расстроил тебя. Скажи, что именно тебе в ней не нравится».

9. Обоснованная часть просьбы вашей жены: сделать перерыв от общения с детьми.

Вы говорите: «Хорошо. Давайте прокатимся, ребята. Мороженое по дороге для каждого!»

10. Обоснованная часть просьбы вашей жены: чаще заниматься сексом.

Вы говорите: «Мне нравится твоё предложение. Что, если ты наденешь то шелковое белье, которое я тебе подарил?»

Теперь, когда вы проработали эти примеры, вы лучше поймете, как сдаться, чтобы победить. Следующее упражнение № 11 дает вам возможность поработать над совместным принятием решений. Выполняя его, помните, что цель в том, чтобы вы оба попрактиковались и командовать, и подчиняться.

Упражнение № 11: Игра «Остров выживания Готтмана»

Представьте, что ваш круизный корабль утонул в Карибском море, вы приходите в себя и обнаруживаете, что находитесь на тропическом острове. Больше никого не видно, выжили только вы с супругой. Один из вас ранен. Вы не представляете, где находитесь. Надеетесь, что людям известно о кораблекрушении, но не уверены. Тут замечаете, что надвигается шторм. Вы решаете, что нужно подготовиться к выживанию на острове в течение какого-то времени и, кроме того, сделать так, чтобы вас заметили спасатели. На пляже есть вещи с корабля, которые могли бы вам помочь, но вы можете взять только десять предметов.

Ваша задача

Шаг 1. Каждый из вас составляет на отдельном листе бумаги список, по его мнению, десяти самых важных предметов из тех, что перечислены ниже. Потом расположите эти предметы по степени их важности. Пометьте самый важный предмет как а1, следующий самый важный предмет – а2, и так далее. Правильных или неправильных ответов нет.

Опись предметов с корабля

1. Две смены одежды.
2. Антенна АМ-FM и коротковолновый радиоприемник.
3. Десять галлонов воды.
4. Кастрюли и сковородки.

5. Спички.
6. Лопата.
7. Рюкзак.
8. Туалетная бумага.
9. Две палатки.
10. Два спальных мешка.
11. Нож.
12. Небольшой спасательный плот с парусом.
13. Лосьон от солнца.
14. Длинная веревка.
15. Две переносных рации с передатчиком и приемником.
16. Сублимированная пища на семь дней.
17. Пол-литра виски.
18. Сигнальные ракеты.
19. Компас.
20. Карты окрестностей.
21. Пистолет с шестью пулями.
22. Пятьдесят упаковок презервативов.
23. Аптечка первой помощи с пенициллином.
24. Кислородные баки.

Шаг 2. Поделитесь своим списком с супругом. Вместе составьте один общий список из 10 предметов. Это означает – обсудить те позиции, которые у вас не совпадают, убедить или согласиться на вариант супруга.

Оцените, как прошла игра. Вам обоим следует ответить на следующие вопросы.

1. Как думаете, насколько эффективно вы влияли на супруга?

- а) вообще неэффективно
- б) так себе
- в) отчасти эффективно
- г) очень эффективно

2. Насколько эффективно влиял на вас ваш супруг?

- а) вообще неэффективно
- б) так себе
- в) отчасти эффективно
- г) очень эффективно

3. Пытался ли кто-то из вас доминировать?

- а) да, пытался
- б) периодически
- в) немного
- г) совсем нет

4. Вы демонстрировали безразличие и скуку?

- а) да
- б) периодически
- в) немного
- г) вовсе нет

5. Ваш супруг демонстрировал безразличие и скуку?

- а) да
- б) периодически

в) немного

г) вовсе нет

6. Вам было весело?

а) совсем нет

б) немного

в) периодически

г) да

7. Вы работали как слаженная команда?

а) совсем нет

б) кое в чем

в) по большей части да

г) определенно да

8. Вы ощущали раздражение или злость?

а) определенно да

б) в какой-то мере

в) немного

г) вообще нет

9. Ваш супруг ощущал раздражение или злость?

а) определенно да

б) в какой-то мере

в) немного

г) вообще нет

10. Ощущали ли вы оба себя участниками процесса?

а) вовсе нет

б) немного

в) в какой-то мере

г) определенно да

Подсчет баллов. Начислите себе по одному баллу за каждый ответ «а», два балла за каждый ответ «б», три – за каждый ответ «в» и четыре – за каждый ответ «г». Подсчитайте баллы.

Больше 24 баллов. Вы хорошо принимаете влияние друг друга и работаете вместе, как команда.

24 балла и меньше. Вы испытываете трудности с принятием влияния. Лучшее, что вы можете сделать для брака, – признать наличие проблемы и поговорить о ней со своим супругом. Никто не может мгновенно изменить старые привычки. Однако если вы способны взять на себя ответственность за часть проблем, связанных с делением власти, это уже огромный скачок вперед. Следующий этап – превратить супруга в союзника по борьбе с этой проблемой. Попросите ее (или его) мягко указать вам на ситуации, когда вы невольно доминируете, обоняетесь или невежливы.

Поскольку все Семь принципов взаимосвязаны, чем больше вы работаете над каждым, тем проще вам делить власть. И, конечно, чем более вы способны принимать влияние, тем проще придерживаться других принципов.

Готовность делить власть и уважать мнение другого человека – предпосылки компромисса. Поэтому приобретение опыта в принятии влияния поможет гораздо лучше справиться с семейным конфликтом, главным «действующим лицом» Принципов 5 и 6. Как вы увидите, существуют две основных категории разногласий, которые переживают практически все супру-

жеские пары. При улаживании любой из них принятие влияния станет краеугольным камнем успеха.

Глава 7

Проблемы вечные и решаемые

Каждый брак – это союз двух личностей со своими взглядами и убеждениями. Неудивительно, что даже в семьях, где царит любовь, конфликты неизбежны.

Вы можете считать свою ситуацию уникальной. Но мы выяснили, что все конфликты в браке, начиная с обычного раздражения и заканчивая затяжными войнами, делятся на две категории: *решаемые* и *вечные*.

Вечные проблемы

К сожалению, большинство конфликтов в браке подпадают под эту категорию, точнее – 69 процентов. Встречаясь с супружескими парами через четыре года после первой части исследования, мы часто обнаруживали, что они до сих пор ссорятся все по тому же поводу. Будто прошло четыре минуты, а не четыре года. Они надели другую одежду, изменили прически и прибавили (в редких случаях потеряли) пару фунтов, но спор у них тот же. Перечислим несколько типичных вечных проблем тех счастливых пар, за которыми мы наблюдали.

1. Мег хочет иметь ребенка, но Дональд говорит, что еще не готов к этому и не знает, будет ли когда-нибудь готов.
2. Уолтер хочет секса гораздо чаще, чем Дана.
3. Крис не любит заниматься домашними делами и делает это, только когда Сюзан изведет его, при этом он сам закипает.
4. Тони хочет вырастить своих детей в католической вере. Джессика – еврейка и хочет, чтобы дети следовали ее вере.
5. Энджи считает, что Рон слишком требователен к их сыну. Рон уверен, что лучше быть строгим, чем избаловать ребенка.

Несмотря на различия, эти пары очень довольны браками, потому что придумали способ справляться со своей неизменной проблемой так, что она не подавляет их. Они отвели ей определенное место и относятся к ней с юмором.

Например, у Мелинды и Энди вечный конфликт из-за его нежелания ходить на пикники с ее родными. Однако, обсуждая со мной эту проблему, они не сердятся, а относятся к происходящему добродушно. Энди начинает рассказывать мне, какими словами он каждый раз заканчивает спор. Мелинда, которая успела выучить все фразы наизусть, вскакивает и, подражая его голосу, цитирует: «Ну ладно, ладно, я пойду». Потом Энди добавляет, что еще он говорит: «Да, конечно, как скажешь, дорогая».

«Мы ругаемся каждый раз», – говорит Мелинда.

Энди хихикает и добавляет: «Но каждый раз делаем это все более искусно». Мелинда и Энди не решили проблему, но научились относиться к ней с юмором.

У другой счастливой пары, Кармен и Билла, вечная проблема из-за порядка, а точнее – его отсутствия. Кармен – сержант-инструктор строевой подготовки, Билл – классический рассеянный профессор. Ради жены Билл старается думать о том, куда кладет вещи. Ради мужа Кармен старается не ворчать, когда вещи теряются.

Скажем, когда Кармен находит телефонный счет за прошлый месяц вместе с прочитанными газетами в мусорном ведре, она указывает на это, мягко подтрунивая над мужем. Если, конечно, в тот день она не испытывает чрезмерный стресс – в таком случае она закатит истерику. А потом Билл приготовит ей кружку горячего шоколада в качестве жеста раскаяния, и они счастливо продолжат день.

Иными словами, они постоянно улаживают конфликт, чаще – доброжелательно. Временами становится лучше, временами хуже. Однако поскольку они продолжают признавать наличие проблемы и говорить о ней, любовь друг к другу не угасает под гнетом различий.

Интуитивно эти пары понимают, что конфликты – неизбежная часть отношений, точно так же, как неизбежны хронические заболевания, когда человек становится старше.

Вот как психолог Ден Вайл выразился по этому поводу в своей книге «После медового месяца»: «Выбирая постоянного супруга... вы неизбежно выбираете определенный набор вечных проблем, с которыми будете бороться следующие десять, двадцать или пятьдесят лет».

Браки успешны настолько, насколько вы можете справиться с проблемами. Ден Вайл пишет:

«Пол женат на Алисе. Алиса любит громкие вечеринки, Пол же, человек стеснительный, терпеть их не может. Однако если бы Пол женился на Сьюзан, они со Сьюзан начали бы сражение еще до того, как добрались до вечеринки. Это из-за того, что Пол всегда опаздывает, а Сьюзан терпеть не может, когда ее заставляют ждать. Она посчитала бы естественным то, чему придает очень большое значение. Пол увидел бы в ее жалобе попытку доминировать над ним, чему он придает большое значение. Будь Пол женат на Гейл, они даже не пошли бы на вечеринку, потому что до сих были бы расстроены из-за вчерашнего спора о том, что Пол не помогает по хозяйству. Когда Пол не помогает, Гейл чувствует себя покинутой, чему она придает большое значение, для Пола же жалобы Гейл – попытка доминировать, чему он придает большое значение...»

Вот так все и происходит.

В нестабильных браках вечные проблемы уничтожают отношения. Вместо того чтобы эффективно справиться с проблемой, супруги заходят в тупик. Они ведут один и тот же разговор снова и снова, будто крутят одну и ту же пластинку, ничего не решая. Поскольку вперед они не движутся, растут их обиды, недовольство и пренебрежение по отношению друг к другу.

Четыре всадника все чаще присутствуют в споре, в то время как искренней привязанности становится все меньше. Супруги все сильнее укрепляются в своих мнениях и начинают испытывать физическую подавленность. Они пытаются изолировать или оградить эту проблемную область. Однако на самом деле это *начало эмоциональной разобщенности*. Муж и жена взяли курс на параллельные жизни и неизбежное одиночество, а это – похоронный звон для любого брака.

Признаки тупика

Если вы не знаете, находитесь ли вы в тупике из-за вечной проблемы или справляетесь с ней, вам поможет эта анкета. Вот признаки того, что вы зашли в – тупик.

1. Вам кажется, что супруг пренебрегает вами.
2. Споры продолжаются, но решения как не было, так и нет.
3. Вы все больше убеждаетесь в своей правоте.
4. Каждый новый спор лишь усиливает недовольство и обиду.
5. Ваши разговоры о проблеме лишены юмора, доброжелательности или чувства близости.
6. Со временем вы становитесь более резкими и жестко критикуете супруга.
7. Эта критика только отдаляет возможность компромисса.
8. В конечном счете, вы эмоционально изолируетесь друг от друга.

Знакомая ситуация? Не отчаивайтесь, когда мы дойдем до Принципа № 6, вы увидите выход из тупика – неважно, насколько вы в нем застряли.

Решаемые проблемы

Эти проблемы могут показаться относительно простыми по сравнению с вечными, но они причиняют большие страдания. Только то, что проблема *решаема*, не означает, что она *решается*. Не помогает и совет слушать супруга. В нем нет ничего плохого, за исключением того, что людям трудно поступать так всегда, а тем более – в состоянии стресса.

Мой пятый принцип брака предлагает альтернативный подход к разрешению конфликта, основанный на многолетних наблюдениях за тем, как эмоционально интеллектуальные супружеские пары улаживают разногласия.

Я покажу вам, как:

- 1) сделать так, чтобы ваше начало разговора было мягким;
- 2) научиться эффективно использовать попытки примирения;
- 3) контролировать свою физиологию во время напряженных споров, вовремя обнаруживать первые признаки потопы;
- 4) научиться находить компромисс и
- 5) быть более терпимыми к недостаткам друг друга.

Истинная суть конфликта

Если вы и ваш супруг пребываете в постоянном конфликте, может быть неочевидно, какой из двух типов разногласий присутствует у вас – вечный или решаемый.

Обычно решаемые проблемы кажутся менее болезненными, чем вечные, зашедшие в тупик. Ведь когда вы спорите по поводу решаемой проблемы, вы сосредоточены только на одной конкретной ситуации. Не существует никакого подспудного конфликта, который питает ваш спор.

Например, Речел и Элеанор жалуются, что их мужья ездят слишком быстро. Элеанор годами спорит на эту тему со своим мужем Дэном. Тот всегда говорит ей одно и то же – она слишком тревожна. Он напоминает, что никогда не попадал в аварию. Убеждает, что он не агрессивный водитель, а настойчивый. Она же не понимает, почему он не может изменить свои привычки вождения так, чтобы она меньше нервничала в машине. Заканчивается разговор криками, что он эгоист, что ему все равно, убьет он их обоих или нет, и так далее. Дэн возражает: на самом деле проблема в том, что она ему не доверяет.

Каждый раз, когда у них происходит эта ссора, они чувствуют себя еще более расстроенными и обиженными и еще более укрепившимися в своем мнении. Обе стороны обобщают: Дэн обвиняет Элеанор в недоверии, она его – в равнодушии.

Для этой пары превышение скорости представляет собой вечную проблему, которая, наверное, никогда не будет разрешена полностью. Это потому, что их разногласие символизирует более глубокие конфликты между ними. Не разобравшись с ними, они рискуют разрушить свой брак.

Для Рейчел и Джейсона разногласия по поводу скорости вождения представляют собой решаемую проблему. Каждое утро они вместе едут из дома в пригороде в центр Питтсбурга. По мнению Рейчел, муж едет слишком быстро. Он говорит: это потому, что она слишком долго собирается. Если он не наверстает скоростью время, которое она «проканителилась», то оба опоздают на работу.

Рейчел объясняет, что собирается по утрам так долго потому, что Джейсон первым принимает душ и это занимает целую вечность. А еще он всегда оставляет на столе посуду после завтрака. Пока она ее моет, он сигналист, потирая ее. Каждый рабочий день начинается с обвинений и контробвинений из-за принятия душа и домашних дел. Когда Джейсон высаживает Рейчел у ее конторы, он воздвигает стену, она борется со слезами.

Эта проблема супругов из-за вождения решаемая. Во-первых, она ситуативна – появляется только тогда, когда они собираются на работу, и не влияет на другие области их жизни. В отличие от Элеанор и Дэна, они не занимаются очернительством друг друга. Их споры не о его эгоизме или ее недоверии – они о том, что происходит каждое утро.

Научившись эффективнее разговаривать друг с другом об этой проблеме, они могли бы найти компромисс. Им следует отложить обвинения и составить расписание, по которому они добирались бы до работы вовремя, не превышая скорость. Можно поставить будильник на пятнадцать минут раньше, или Рейчел пойдет принимать душ первой, или муж поможет с посудой после завтрака.

Ниже я описал различные сценарии семейного конфликта. Для каждого отметьте, считаете вы его решаемым или вечным.

1. Клифф и Линн договорились, что Клифф будет выносить мусор из кухни каждый вечер после ужина. Однако последнее время он был настолько рассеян из-за приближающегося срока сдачи важного проекта, что забывал об этом. Либо Линн выносила мусор сама, либо мешок просто оставался на месте и к утру квартира пахла, словно городская свалка, а Линн была в ярости.

Решаемо _____ **Вечно** _____

2. Элиза хочет проводить меньше времени с Джоуэлом и больше времени с подругами. Джоуэл говорит, что из-за этого чувствует себя покинутым. Элиза считает, что у нее должно быть время для себя, но Джоуэл каждый раз выглядит таким несчастным, и это подавляет ее.

Решаемо _____ **Вечно** _____

3. Ингрид хочет, чтобы Гари рассказывал о том, что его беспокоит, а не дулся. Но каждый раз, когда он на что-то обидится, вместо того чтобы обсудить проблему, он замыкается и ждет от нее извинений.

Решаемо _____ **Вечно** _____

4. У Джонатана традиция – вечер каждого понедельника встречаться с друзьями. Хелена хочет, чтобы он брал вместе с ней уроки бальных танцев, но единственное вечернее занятие проводится по понедельникам. Джонатан не хочет отказываться от встреч с друзьями.

Решаемо _____ **Вечно** _____

5. Пенни жалуется на Рождера: он ждет, что она возьмет на себя всю заботу об их новорожденном сыне. Рождер говорит, что хотел бы помогать ей больше, но он работает весь день, к тому же у него нет опыта в пеленании, купании и тому подобном, как у жены. Каждый раз, когда он пытается помочь, например, взять ребенка, если тот плачет, Пенни говорит, что он делает все неправильно. Это его злит, и в конце концов он перекладывает все заботы на ее плечи.

Решаемо _____ **Вечно** _____

6. Джим работает каждый день, в то время как Теа – мама в декрете. Он хочет, чтобы она была более организованна – чаще убиралась и лучше планировала утро, чтобы дети вовремя приходили в школу. По отношению к ней он ведет себя самодовольно и надменно, давая ей понять, что в доме беспорядок из-за недостатков ее характера. Она чувствует агрессию и защищается каждый раз, когда он поднимает эту тему. Теа говорит, что их дом не армейская казарма и что ему нужно успокоиться – его требование неразумно. Они спорят об этом четыре года.

Решаемо _____ **Вечно** _____

7. Каждый раз, когда у Брайана и Алисы появляются разногласия, тот сразу повышает голос. Алиса испытывает сильный стресс и просит его прекратить. Брайан же не видит ничего плохого в том, чтобы кричать, когда расстроен. Алиса начинает плакать и говорит, что не вынесет этого. Так что они ссорятся больше из-за этого крика, чем из-за каких-то разногласий.

Решаемо _____ **Вечно** _____

8. С момента рождения ребенка Курт чувствует, что Ирена вынуждает его отдалиться. Она сама заботится о ребенке и, кажется, больше не располагает временем для него. У нее

самой было нелегкое детство. Ее родители развелись, когда ей было два года, и она годами перемещалась от одного родителя к другому. Ирена говорит Курту, что не хочет, чтобы их сын чувствовал себя покинутым ею, как это было с ней самой. Но Курту кажется, что его обманули. Ведь он любил в Ирене как раз то, что она по-матерински заботилась о нем. Теперь все ее внимание направлено на ребенка, а он чувствует себя одиноким.

Решаемо _____ **Вечно** _____

9. Оскар только что унаследовал от двоюродной бабушки 5000 долларов. Он хочет потратить их на домашние тренажеры. Однако Мэри считает, что им надо отложить их на первый взнос за дом. Оскар считает, раз наследства все равно не хватает, чтобы покрыть первый взнос, почему бы не потратить его на вещи, от которых можно получать удовольствие и пользу прямо сейчас? Мэри же уверена, что большое складывается из малого и им надо откладывать каждый цент.

Решаемо _____ **Вечно** _____

10. Анита считает, что Берт скупится на чаевые официантам, водителям такси и прочему обслуживающему персоналу. Это расстраивает ее, потому что составляющая ее образа сильного сексуального мужчины – щедрость. В такие моменты она испытывает разочарование и неловкость. В то же время Берту кажется, что Анита слишком вольно обращается с деньгами, и это его нервирует. Для него деньги символизируют благополучие и дают чувство контроля над своей жизнью – ему трудно расстаться даже с незначительной суммой.

Решаемо _____ **Вечно** _____

Ответы

1. Решаемо. Клифф прекратил выносить мусор лишь недавно и по определенной причине, не связанной с чем-то серьезным в их с Линн отношениях. Просто в данный момент он испытывает большой стресс из-за работы.

Проблему можно было бы решить разнообразными способами – от прикрепления записки с напоминанием на дверь холодильника до перераспределения домашних обязанностей. Например, Линн могла бы выносить мусор некоторое время, пока Клифф не закончит важный проект.

2. Вечно. Проблема в том, что у Элизы и Джоуэла разная потребность в друг друге. Вряд ли это различие исчезнет – им нужно просто приспособиться к нему.

3. Вечно. Проблема Ингрид и Гари коммуникативного плана и не связана с конкретной ситуацией, но присутствует каждый раз, когда у них появляются разногласия.

4. Решаемо. Хелена и Джонатан могут разрешить эту проблему множеством способов. Может быть, они могли бы еженедельно выбирать то уроки танцев, то встречу Джонатана с друзьями. А может быть, его друзья согласятся перенести встречу на другой день недели. Или Хелена могла бы найти другую студию танцев, где иное расписание занятий. Или один из них мог бы просто уступить или не оказывать давление.

5. Решаемо. Роджеру просто необходимо проводить больше времени с сыном, чтобы он научился ухаживать за ребенком. А Пенни нужно отступить и позволить Роджеру по-своему делать это. Поскольку проблема не связана с глубинными потребностями каждого из них, можно найти компромисс.

6. Вечно. Вероятно, у Джима и Теа разные уровни терпимости в отношении беспорядка и вообще планирования жизни. Поскольку они не пришли к компромиссному решению насчет ведения домашнего хозяйства, то продолжают спорить об этих различиях. Теа сделала вывод, что муж не ценит или не уважает ее. А ему кажется, что она халатно относится не только к дому, но и к их браку. Этот конфликт превратился в спор о взаимных обидах, а не о ведении домашнего хозяйства.

7. Вечно. У Брайана и Алисы разные стили выражения эмоций. Он вспыльчив, зато быстро остывает, поэтому не видит в этом проблемы. Алиса же предпочитает обсуждать проблемы «цивилизованно». Когда Брайан начинает кричать, она чувствует себя подавленной и быстро испытывает потоп. Поскольку стиль выражения эмоций – часть личности, нет надежды, что кто-то из них изменится. Однако, поняв стиль выражения эмоций друг друга, они могут найти подход к разрешению конфликта, который будет удобен обоим.

8. Вечно. В сущности, у Ирены и Курта – различные эмоциональные потребности. Рождение ребенка рассинхронизировало то, что им нужно друг от друга.

9. Решаемо. У Оскара и Мэри различные взгляды на сбережения. Однако их конфликт из-за денег не представляется знаковым. Это просто разница во мнениях о наследстве Оскара. Вероятно, они могли бы найти компромисс. Например, потратить половину суммы на тренажеры и отложить остальное.

10. Вечно. Деньги имеют для Берта и Аниты разное значение. Символическое значение денег обычно уходит корнями в детство. Поэтому маловероятно, что Берт естественным образом преобразится в человека, дающего большие чаевые, или что Анита вдруг начнет вырезать скидочные купоны. Но если они поработают вместе над вечной проблемой (и особенно над презрением Аниты по отношению к мужу), это исцелит основную болевую точку в их отношениях.

Тест № 5: Оценка вашего семейного конфликта

Теперь, когда вы лучше видите различия между решаемыми и вечными проблемами, пора и ваши собственные семейные проблемы поделить на категории. Прodelав это, вы будете знать, какую стратегию применить в том или ином случае. Ниже приводится список семнадцати распространенных причин конфликта в браке.

Отметьте по каждому пункту, вечная ли это проблема в вашем браке, решаемая или сейчас ее не существует вовсе. Если проблема решаемая либо вечная, отметьте все специальные подпункты, которые вызывают в данный момент беспокойство.

1. Мы эмоционально отдаляемся.

Вечно _____ Решаемо _____

Сейчас проблемы не существует _____

- Нам сложно просто говорить друг с другом.
- Ослабевае наш эмоциональный контакт друг с другом.
- Я чувствую, что меня воспринимают как должное.
- Я чувствую, что сейчас супруг не знает, чем я живу.
- Супруг (или я) эмоционально обособлен.
- Мы проводим меньше времени вместе.

Комментарий: _____

2. В нашем браке присутствует избыток внешнего стресса (например, напряжение на работе).

Вечно _____ **Решаемо** _____
Сейчас проблемы не существует _____

- Мы не говорим об этих стрессах.
- Супруг невнимательно слушает, когда я говорю о моих стрессах и волнениях.
- Я перекладываю стресс от работы или другие стрессы на супруга.
- Я перекладываю стресс от работы или другие стрессы на детей или окружающих.
- Супруг перекладывает стресс от работы или другие стрессы на меня.
- Супруг перекладывает стресс от работы или другие стрессы на детей или окружающих.

Комментарий: _____

3. В нашем браке все меньше романтики и страсти; огонь угасает.

Вечно _____ **Решаемо** _____
Сейчас проблемы не существует _____

- Супруг прекратил говорить нежные слова.
- Супруг выражает любовь или восхищение все реже.
- Мы редко прикасаемся друг к другу.
- Супруг (или я) стал неромантичным.
- Мы редко обнимаемся.
- Между нами мало моментов нежности или – страсти.

Комментарий: _____

4. У нас проблемы в сексуальной жизни.

Вечно _____ **Решаемо** _____
Сейчас проблемы не существует _____

- Секс бывает редко.
- Я (или моя половина) получаю меньше удовлетворения от секса.
- Нам трудно обсуждать проблемы в нашей сексуальной жизни.
- Каждый из нас хочет разного в сексе.
- Желание меньше, чем было когда-то.
- В наших занятиях любовью чувствуется меньше любви.

Комментарий: _____

5. Наш брак плохо справляется с важными переменами (рождение ребенка, потеря работы, переезд, болезнь или смерть близкого человека и др.).

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- У нас очень разные взгляды на то, как решать вопросы.
- Это событие привело к сильному отдалению моего супруга.
- Это событие сделало нас обоих раздражительными.
- Это событие вызвало множество споров.
- Меня волнует, чем все это кончится.
- Основная часть работы свалилась на меня.

Комментарий: _____

6. Мы часто ругаемся из-за детей. (Этот пункт включается в анкету, если есть ребенок.)

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- У нас очень разные методы воспитания детей.
- Мы расходимся во мнениях, *чему* следует обучать детей.
- Мы расходимся во мнениях, *как* следует обучать детей.
- Мы расходимся во мнениях, как и за что следует наказывать детей.
- Мы неправильно говорим об этих проблемах.
- В этих разногласиях присутствует много напряжения и злости.

Комментарий: _____

7. Наша проблема связана с родственниками со стороны одного из нас.

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- Я чувствую, что семья супруга меня не принимает.

- Иногда я удивляюсь, из какой семьи супруг.
- Моя собственная семья не принимает супруга.
- Между нами присутствует напряжение из-за некоторых событий прошлого или настоящего.
- Мы не можем решить проблему, поэтому срываемся друг на друге.
- Я волнуюсь по поводу того, чем это кончится.

Комментарий: _____

8. Один из нас дает поводы для ревности, или, может быть, имел недавно интрижку.

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- Это – источник большой боли.
- Это порождает неуверенность.
- Я не выношу лжи.
- Трудно восстановить доверие.
- Есть чувство, что меня предали.
- Трудно понять, как залечить эту рану.

Комментарий: _____

9. Мы серьезно поругались.

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- Мы часто ругаемся.
- Кажется, будто ссоры рождаются из ниоткуда.
- Злость и раздражительность вошли в наш брак.
- Мы часто обижаем друг друга.
- В последнее время я чувствую, что меня не уважают.
- Меня критикуют.

Комментарий: _____

10. У нас разные основные цели и ценности или желаемый образ жизни.

Вечно _____ Решаемо _____
Сейчас проблемы не существует _____

- Разногласия возникли в жизненных целях.
- Разногласия возникли по поводу важных убеждений.
- Разногласия возникли по поводу того, как проводить свободное время.
- Кажется, мы хотим от жизни разного.
- Мы развиваемся в разных направлениях.
- Мне не особенно нравится, как я выгляжу на фоне супруга.

Комментарий: _____

11. В нашем браке произошли события, вызывающие очень большое беспокойство (например, насилие, наркотики).

Вечно _____ Решаемо _____
Сейчас проблемы не существует _____

- Между нами было физическое насилие.
- Существует проблема с алкоголем или наркотиками.
- Это превращается в брак, которого я не ожидал.
- Наш брачный «контракт» меняется.
- Кое-что из того, что хочет супруг, расстраивает меня или вызывает отвращение.
- Теперь я ощущаю некоторое разочарование этим браком.

Комментарий: _____

12. Мы – плохая команда.

Вечно _____ Решаемо _____
Сейчас проблемы не существует _____

- Раньше у нас было более справедливое распределение обязанностей в семье.
- Кажется, будто мы гребем в разные стороны.
- Супруг не выполняет добросовестно свою долю работы по хозяйству или уходу за ребенком.
- Супруг не вносит свой финансовый вклад.
- Я чувствую, что этой семьей занимаюсь только я.
- Супруг не реагирует на мои просьбы и предложения.

Комментарий: _____

13. У нас проблемы с разделением власти и влияния.

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- Я не чувствую, что влияю на решения, которые мы принимаем.
- Супруг стал доминировать в браке.
- Мне приходится быть более требовательным.
- Супруг стал пассивным.
- Супруг витает в облаках, а не поддерживает наш брак.
- Я все чаще задаю себе вопрос: кто же все делает?

Комментарий: _____

14. Нам не удастся эффективно решать финансовые вопросы.

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- Один из нас приносит недостаточно денег.
- У нас разногласия по поводу того, как тратить деньги.
- Мы часто испытываем стресс из-за финансов.
- Один из нас стремится к раздельному бюджету.
- Мы не едины в управлении нашими финансами.
- Мы не в состоянии придерживаться нашего финансового плана.

Комментарий: _____

15. Сейчас нам уже не так весело вместе.

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- Кажется, у нас нет времени на веселье.
- Мы стараемся, но не очень-то получаем удовольствие от проведенного вместе времени.
- Мы выходим куда-то, чтобы повеселиться, а в итоге ругаемся.
- Сейчас работа занимает все наше время.
- Наши интересы различны.
- Мы планируем веселые события, но потом все время отменяем их или откладываем.

Комментарий: _____

16. Сейчас мы не ощущаем духовной близости.

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- Мы не разделяем убеждений друг друга.
- У нас различный взгляд на религиозные идеи и ценности.
- Мы расходимся во мнениях о том, в каком направлении следует двигаться.
- Мы не обсуждаем как следует духовные вопросы.
- Вопросы духовного роста и изменений вызывают у нас разногласия.
- У нас духовные проблемы, затрагивающие семью или детей.

Комментарий: _____

17. У нас конфликт(ы) из-за участия в социальной жизни.

Вечно _____ **Решаемо** _____

Сейчас проблемы не существует _____

- Один из нас ярко выраженный экстраверт, а другой – интроверт.
- Мне не нравятся друзья супруга.
- Супруг не одобряет мой круг общения.
- У нас разное видение того, сколько времени и денег тратить на развлечения и подарки/помощь друзьям.
- Иногда мне кажется, что для супруга друзья важнее меня и моих потребностей.
- Мне кажется, что друзья мешают моему супругу наконец повзрослеть.
- Мне не нравится, как супруг ведет себя в компании друзей.
- У нас разное видение, как проводить досуг.

Подсчет баллов. Для каждой из семнадцати распространенных причин ваших проблем подсчитайте количество специальных подпунктов раздоров, которое вы отметили. Если их больше двух, то это – область серьезного конфликта в вашем браке. Для решаемых проблем вы найдете рекомендации в главе 8. А советы по решению вечных проблем ищите в главе 10. Вне всякого сомнения, вы обнаружите, что ваш брак, как и большинство других, справляется с обоими типами проблем.

Ключ к разрешению всех конфликтов

В следующих главах вы найдете специальные техники, которые помогут вам справиться с семейными проблемами – и вечными, и решаемыми.

Однако вначале общий совет. Основа для эффективного преодоления любых проблем – восприятие личности вашего супруга. Человеческая природа такова, что практически невозможно принять совет от того, кто вас не понимает. Поэтому **главное правило: прежде чем попросить супруга изменить то, как он водит машину, ест или занимается любовью, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.**

Если же у одного из супругов стойкое ощущение, что другой его осуждает или отвергает, справиться с проблемами в браке (как большими, так и маленькими) невозможно.

Чаше всего люди смотрят на ситуацию «со своей колокольни». Например, вы хотите получить от супруга совет, как уладить имеющиеся разногласия с начальником. Если он сразу же начинает критиковать вас и говорить, что вы неправы, и вообще, с чего это вдруг вы затеяли ссору с начальством, наверное, вы пожалеете, что обратились за советом. Вы перейдете в оборону, разозлитесь, обидитесь, оскорбитесь или ощутите любое сочетание этих эмоций.

Существует большая разница между «Как ты водишь! Сбавь скорость, иначе мы разобьемся!» и «Я знаю, как ты любишь быструю езду. Но я и правда очень нервничаю, когда ты превышаешь скорость. Ты не мог бы ехать помедленнее?».

Может быть, второй вариант занимает чуть больше времени. Однако оно стоит того, потому что это – единственный действующий подход.

Нужно признать простой факт: **люди могут измениться, только если чувствуют, что их принимают такими, какие они есть. Когда же на них обрушивается вал критики и неприязни, они неспособны пойти навстречу. Вместо этого они уходят в глухую оборону.**

Давайте обратимся к детской психологии. Как известно, ключ к формированию у ребенка позитивного представления о себе и развитию у него эффективных социальных навыков – в принятии его чувств мамой и папой. Лучше признать и принять его эмоции («Та собачка напугала тебя», «Ты плачешь, потому что сейчас расстроен», «Ты говоришь очень зло. Давай это обсудим»), чем отругать («Глупо бояться такой маленькой собачки», «Большие мальчики не плачут», «В этот дом злых медведей не пускают – посиди в комнате, пока не успокоишься»).

Когда вы даете ребенку понять, что иметь чувства – это нормально, вы одновременно сообщаете, что любите его, даже если он печален, разозлен или испуган. То же справедливо для взрослых. Чтобы улучшить отношения с супругом, необходимо *ощущать себя принятым им.*

Я усвоил и еще один важный урок: во всех спорах, как решаемых, так и вечных, правых не бывает. В семейном конфликте нет абсолютной реальности, а есть только две субъективные. Надеюсь, следующее упражнение поможет вам понять это. Проанализируйте свой последний спор – любого типа.

Упражнение № 12: Ваш последний спор

Ответьте на вопросы о вашем последнем споре. Вы увидите много сходства с упражнением «Что делать, если в браке вам не хватает внимания». Это неслучайно: обе ситуации основаны на том, что я называю «субъективной реальностью».

Когда вы и ваш супруг не на одной волне в чем-то малом (не внимательны друг к другу в мелочах) или в большом (на самом деле ведете сражение), ваши взгляды на происходящее будут разными. Будь ваш конфликт вечный или решаемый, вы обнаружите, что справиться с

ним тем проще, чем больше вы способны уважать точку зрения друг друга, даже если она очень отличается от вашей.

Правильного ответа на приведенные вопросы нет. Используйте их, чтобы начать взаимную переоценку ценностей с вашей половиной.

Во время этого спора я...

1. Оборонялся
Определенно Немного Нет
2. Был обижен
Определенно Немного Нет
3. Был зол
Определенно Немного Нет
4. Был печален
Определенно Немного Нет
5. Чувствовал, что меня не понимают
Определенно Немного Нет
6. Подвергся критике
Определенно Немного Нет
7. Волновался
Определенно Немного Нет
8. Справедливо негодовал
Определенно Немного Нет
9. Чувствовал себя недооцененным
Определенно Немного Нет
10. Чувствовал себя непривлекательным
Определенно Немного Нет
11. Испытывал отвращение
Определенно Немного Нет
12. Чувствовал неодобрение
Определенно Немного Нет
13. Закрывался
Определенно Немного Нет
14. Чувствовал, будто мое мнение не имеет значения
Определенно Немного Нет
15. Понятия не имел, что чувствовал
Определенно Немного Нет
16. Чувствовал одиночество
Определенно Немного Нет

Что дало начало этим чувствам?

1. Я чувствовал себя отвергнутым
Определенно Немного Нет
2. Я не имел значения для супруга
Определенно Немного Нет
3. Я испытывал равнодушие к супругу
Определенно Немного Нет
4. Меня критиковали
Определенно Немного Нет
5. Я не испытывал влечения к супругу

Определенно Немного Нет

6. Я чувствовал, что не привлекаю супруга

Определенно Немного Нет

7. Мое чувство достоинства было ущемлено

Определенно Немного Нет

8. Супруг доминировал

Определенно Немного Нет

9. Я совершенно не мог убедить супруга

Определенно Немного Нет

Теперь, когда вы знаете, что дало начало этому событию, пора понять, коренится ли ваша эмоциональная реакция в вашем прошлом. Просмотрите ответы на вопрос «Кто я?» в упражнении на странице 88. Можете ли вы выявить связи между травмами или поведением в прошлом и сегодняшней ситуацией? Используйте перечень, приведенный ниже, чтобы облегчить этот поиск связей.

Этот недавний спор уходит корнями в:

(отметьте все подходящее)

- отношения родственников ко мне в детстве;
- предыдущие романтические отношения;
- прошлые тяжелые периоды или травмы;
- мои основные страхи и опасения;
- проблемы, которые еще не разрешились или отложены;
- мои нереализованные надежды;
- то, как люди обращались со мной в прошлом;
- то, что я всегда думаю о себе;
- старые «кошмары» или «катастрофы», которые меня беспокоят.

Прочитав ответы друг друга на вопросы перечня, надеюсь, вы поймете, что все мы – сложные создания, действиями и реакциями которых управляет широкий спектр ощущений, мыслей, чувств и воспоминаний.

Иными словами, реальность субъективна. Вот почему видение спора вашим супругом может отличаться от вашего, при том что вы ни правы, ни неправы. В своем блокноте запишите свою точку зрения, а потом – точку зрения супруга.

Многие совершают главную ошибку, предполагая, что в споре полностью виноват другой. На самом деле ничьей вины нет. Вам обоим необходимо согласиться с тем, что каждый сыграл некоторую роль (хотя поначалу незначительную) в порождении конфликта.

Чтобы сделать это, прочтите следующий список и пометьте все, что могло способствовать спору. (Не пытайтесь делать это до тех пор, пока вы не успокоились. Следуйте советам самоуспокоения, приведенным на странице 260. Потом избавьтесь от мыслей, поддерживающих дистресс, которые вызывают у вас праведный гнев или от которых вы чувствуете себя невинной жертвой.)

1. Последнее время я испытывал сильный стресс и раздражение

Определенно Немного Нет

2. Последнее время я не выражал особой признательности супругу

Определенно Немного Нет

3. Последнее время я был чрезмерно чувствителен

Определенно Немного Нет

4. Последнее время я был чрезмерно критичен

Определенно Немного Нет

5. Я мало что рассказывал о моем внутреннем мире

Определенно Немного Нет

6. Последнее время я был в депрессии

Определенно Немного Нет

7. Я бы сказал, что последнее время я ищу повода для ссоры

Определенно Немного Нет

8. Я был не особенно нежен

Определенно Немного Нет

9. Последнее время я не был очень хорошим слушателем

Определенно Немного Нет

10. Я ощущал себя мучеником

Определенно Немного Нет

В общем, мой вклад в это был: _____

Как я могу улучшить это в будущем? _____

Что мог бы сделать супруг в следующий раз, чтобы избежать этого спора?

Если, прорабатывая упражнение, вам или вашей половинке все еще трудно принять точку зрения друг друга, вам может помочь совместная работа над упражнениями в главе 4 («Принцип № 2: Культивируйте нежность и восхищение»).

Я обнаружил, что пары, которые оставались в счастливом браке много лет, в состоянии получать удовольствие от общения друг с другом из-за чувств нежности и восхищения. Многие пожилые супруги, за которыми я наблюдал с коллегами Бобом Левенсоном и Лаурой Карстенсен, прожили вместе очень долго, некоторые – более сорока лет. За это время они научились воспринимать недостатки и чудачества супруга как забавные составляющие его характера и личности.

Например, одна жена признала, посмеиваясь, что ее муж навсегда останется «рассеянным профессором» – он вечно будет опаздывать и суетиться. Она нашла возможность справляться с этим. Каждый раз, когда им надо в аэропорт, она говорит, что самолет улетает на тридцать минут раньше реального времени. Муж знает, что она обманывает, и они смеются над этим.

Еще один муж с юмором смотрит на ежедневные походы жены по магазинам, хотя ее манера совершать покупки очень затрудняет оплату счетов. А еще она почти всегда возвращает обратно примерно половину своих приобретений.

Супружеские пары, подобные этим, каким-то образом смирились с недостатками своей половинки. И хотя они общаются, используя целый спектр эмоций, включая злость, раздражительность, разочарование и обиду, они непременно выражают любовь и уважение. При обсуждении любой проблемы каждый из них принимает другого со всеми недостатками.

Когда супруги неспособны на это, проблема может заключаться в том, что они злятся друг на друга из-за *былых разногласий*. **Чтобы брак оставался счастливым, нужно забыть прошлые обиды. Может, это и трудно, но оно того стоит.**

Когда вы прощаете свою половинку, выигрываете вы оба. Горечь – тяжелая ноша. Как написал Шекспир в «Венецианском купце», милость «...вдвойне благословенна. Тем, кто дает и кто берет ее».

Глава 8

Принцип № 5: Обсуждайте проблемы правильно

Если муж и жена уважают друг друга и готовы выслушать противоположную точку зрения, у них хорошая основа для разрешения любых споров. И все же супружеские пары, улаживая разногласия, слишком часто допускают ошибки. Разговор, который мог бы быть продуктивным, превращается в состязание, кто кого перекричит, или заканчивается злым молчанием.

Если вам это знакомо и вы уверены, что проблема на самом деле решается (см. главу 7), тогда главное – научиться новому подходу к конфликтам. (Предложенный совет в какой-то мере будет полезен и при работе над тупиковыми проблемами. Но все же, чтобы избавиться от господства вечной проблемы в вашем браке, обязательно ознакомьтесь с Принципом № 6 «Смирись с тем, что вы разные» в главе 10.)

Многие семейные психотерапевты советуют во время конфликта попытаться поставить себя на место супруга. Сначала – внимательно выслушать, а потом мягко сказать, что вы его понимаете и смотрите на ситуацию с его точки зрения. Неплохой метод – если у вас получится так делать. Однако, как я уже сказал, многим парам, включая очень счастливые, это не удается. У них могут быть на зависть нежные отношения, однако они до сих пор не в состоянии разрешить свои конфликты.

Тщательно изучив эти пары, я придумал для них новую модель поведения в конфликте. Мой пятый принцип содержит следующие этапы.

1. Смягчите начало разговора.
2. Попробуйте примириться сами и откликайтесь на попытки супруга.
3. Успокойте себя и друг друга.
4. Идите на компромисс.
5. Будьте терпимы к ошибкам друг друга.

Для этих этапов не нужна большая «подготовка», потому что, в общем-то, мы уже имеем такие навыки; мы просто утрачиваем привычку использовать их в отношениях с близкими.

В некоторой степени мой пятый принцип сводится к хорошим манерам. То есть вы должны обращаться со своей половинкой с тем же уважением, какое вы оказываете гостю. Ведь если гость, допустим, забывает зонт, мы говорим: «Ой, вы забыли зонт». Нам никогда не придет в голову сказать: «Что с тобой такое? Ты постоянно что-нибудь забываешь. Ради бога, будь внимательнее! Я что, прислуга, чтобы поднимать за тобой?»

Мы внимательны к чувствам гостя, даже если все не так уж и хорошо. Когда он проливает вино, мы говорим: «Ничего страшного. Хотите еще бокал?», а не: «Ты только что испортил мою лучшую скатерть. Могу я рассчитывать на то, что ты сделаешь хоть что-то правильно? Больше никогда не приглашу тебя к себе домой».

Помните доктора Рори, который так неприятно вел себя по отношению к жене в больнице в день Рождества? Когда позвонил ординатор, он был очень вежлив. Это не редкость. Посреди ожесточенного спора муж или жена поднимает трубку звонящего телефона и вдруг превращается в самую любезность: «Здравствуй. Да, было бы замечательно пообедать. Никаких проблем, вторник подойдет. Ах, как жаль, что тебе не досталась эта работа. Наверное, это такое разочарование для тебя», и так далее...

Вдруг злая и непреклонная половина превратилась в гибкого, рационального, понимающего и сочувствующего человека – на время телефонного разговора. А потом она столь же

внезапно снова становится хмурой и непоколебимой. *Так быть не должно* – и это в ваших интересах.

Когда прорабатываете этапы, помните: от вас требуется не больше, чем требуется при общении с любым знакомым. А ведь речь идет о человеке, который поклялся разделить с вами жизнь.

1. Смягчите начало разговора

У счастливых и несчастливых браков есть одна – сходная черта: скорее всего, жена, а не муж вынесет на обсуждение деликатный вопрос и будет настаивать на его решении. Разница в том, *как* жена делает это.

Вспомните Дару, которая набросилась на Оливера, как только они начали обсуждать хозяйственные дела. В течение минуты она выражалась саркастично и отметала каждое его предложение: «Думаешь, ты справишься со списками?» и «По-моему, у тебя и так неплохо получается прийти домой, лечь или спрятаться в ванной».

Сравните жесткий подход Дары с подходом Джастин. Она счастлива в браке с Майклом, хотя проблема у нее та же: он не принимает участие в ведении домашнего хозяйства. А больше всего ей не нравится подбирать за мужем грязную одежду. Вот как она поднимает эту тему в разговоре с Майклом в «лаборатории любви».

Джастин: Так (*глубокий вздох*). Хозяйство.

Майкл: Да. Я точно убираю барную стойку в кухне и стол, когда мы занимаемся уборкой (*обороняясь*).

Джастин: Что ж. Убираешь (*попытка примирения*).

Майкл: Ага. (*Он расслаблен; попытка Джастин удалась*.)

Джастин: Я просто думаю, иногда, когда что-то разбросано или одежда свалена в кучу... (*Смягченное начало*.)

Майкл: Да. Об одежде я даже не думал (*смеется*). То есть я просто вообще о ней не думал (*не обороняясь*).

Джастин (*смеется*): Прелестно. Как думаешь, кто за этим стоит? Кто подбирает с пола грязное белье и превращает его в стопки чистого у тебя в шкафу? Тебе ведь всегда есть что надеть?

Майкл: Думаю, да.

Джастин: И это хорошо. Только мне это периодически надоедает.

Майкл: Ну, мне и в голову не приходило, что надо ее собирать, стирать и доставать из машины (*хихикает*).

Джастин: Вообще-то ее достает Тим (*сосед по дому – стиральная машина и сушилка находятся в общей коммунальной прачечной*). Обычно я загружаю в машинку белье, а потом, когда прихожу, вещи уже сложены.

Майкл: Может, поставим к нему нашу корзину для белья?

Джастин: Хорошая идея! (*Смеется. Совместное веселье снимает напряжение и снижает частоту сердечных сокращений*.)

Майкл: Так, хорошо, скажем, через день или около того, как только я прихожу домой с работы...

Джастин: Да, ты мог бы сложить то, что надо стирать, особенно полотенца, нижнее белье и простыни...

Майкл: ...в корзину. Понял. (*Он принимает ее влияние*.)

Джастин: Ладно.

В сущности, самое важное свойство их общения – отсутствие четырех всадников (критики, презрения, защитной реакции и возведения стен), этих признаков конфликта, наносящих урон браку. Их нет благодаря тому, что начало Джастин – смягченное. В противоположность этому жесткое начало обычно открывает ворота для четырех всадников, что приводит к потопу, увеличенной эмоциональной дистанции и чувству одиночества.

Только в 40 процентах случаев пары разводятся, потому что ведут постоянные сражения. Гораздо чаще браки рушатся из-за того, что во избежание перепалок муж и жена дистанцируются друг от друга настолько, что связь между ними пропадает окончательно.

Вот почему так важно: когда Майкл признается, что он даже не думает о стирке одежды, Джастин не критикует и не проявляет неуважения. Она смеется и говорит, что считает это «прекрасным».

Поскольку Джастин проявляет мягкость по отношению к мужу, их разговор действительно приносит результат: они придумывают план, как разрешить конфликт. Раз они в состоянии это сделать, спор оставляет у них позитивное ощущение от самих себя и их брака. Это ощущение – «эмоциональный счет в банке» любой пары, который способствует доброжелательным отношениям и помогает им разрешить следующий конфликт.

Еще в одном счастливом браке другая проблема. Андреа не хочет тащить мужа Дэвида в церковь силком. Она говорит: «Мне не нужно ходить в церковь каждый день. Достаточно несколько раз в месяц – это приносит мне успокоение». А потом добавляет: «Мне не нравится, что ты ходишь туда только из-за меня». К тому времени, когда она прямо говорит ему: «Я хочу чуть больше участия с твоей стороны, а не только в Пасху, Рождество и День матери», он готов на компромисс: «Хорошо, я буду ходить в церковь по важным праздникам и иногда по воскресеньям».

Смягченное начало необязательно должно быть дипломатичным. Оно просто должно быть *свободно от критики или неуважения*. В здоровом браке, который может быть очень конфронтационным, вероятнее всего, жена скажет что-то типа: «Знаешь, иногда и я поступаю, как нехорошая. Но я очень недовольна, что вчера вечером ты разделся и бросил грязное белье прямо у кровати, вместо того чтобы донести его до корзины. Мне совершенно не нравится подбирать за тобой вещи». Или: «Я уверена, что нам необходимо чаще бывать в церкви вдвоем. Это для меня очень важно». Это – смягченные начала, потому что они являются прямыми жалобами, а не критикой или неуважительными обвинениями.

Смягчение начала – самое важное в разрешении конфликтов, поскольку, как свидетельствуют мои исследования, **споры заканчиваются на той же ноте, на которой начинаются**. Вот почему в 96 процентах случаев я могу предсказать судьбу конфликта в первые три минуты! Если вы начинаете разговор резко (вербально атакуете супруга), вы завершите его как минимум с таким же напряжением, с каким начали.

Однако если вы смягчили начало (жалуетесь, но не критикуете и не набрасываетесь с обвинениями), вероятно, спор окажется продуктивным. А если большинство ваших споров начинается в смягченной форме, брак будет стабильным и счастливым.

Хотя любой из супругов может быть ответственен за жесткое начало разговора, мы выяснили, что чаще всего *виновником является жена*. Это происходит из-за того, что в нашей культуре обычно жены выносят на обсуждение трудные проблемы и настаивают на их разрешении. Высока вероятность, что муж попытается дистанцироваться от сложных вопросов.

Как я заметил, существуют психологические причины для этого расхождения между женщинами и мужчинами. Мужчины склонны переживать потоп гораздо чаще, поскольку их организм сильнее реагирует на эмоциональный стресс. Именно поэтому они подсознательно стараются избежать конфронтации.

Тест № 6: Жесткое начало разговора в вашем браке

Чтобы составить представление о том, является ли жесткое начало разговора проблемой вашего брака, прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

Когда мы начинаем обсуждать наши семейные проблемы:

1. Моя половина часто очень сильно критикует меня. **В Н**
2. Я терпеть не могу то, как супруг поднимает проблему. **В Н**
3. Часто кажется, что споры рождаются из ниоткуда. **В Н**
4. У нас развязывается ссора прежде, чем я это осознаю. **В Н**
5. Когда супруг жалуется, я обижаюсь. **В Н**
6. Кажется, во всех проблемах вечно виноват я. **В Н**
7. Супруг относится ко всему чересчур негативно. **В Н**
8. Я только и делаю, что отражаю нападки. **В Н**
9. Мне часто приходится отрицать обвинения, предъявленные мне. **В Н**
10. Супруга слишком легко обидеть. **В Н**
11. То, что происходит не так, часто происходит не по моей вине. **В Н**
12. Моя половина критикует мою личность. **В Н**
13. Проблемы поднимаются в оскорбительной манере. **В Н**
14. Временами моя половина жалуется, говоря самодовольно или надменно. **В Н**
15. С меня довольно всего того негатива, что есть между нами. **В Н**
16. Когда супруг жалуется, я часто ощущаю, что меня не уважают. **В Н**
17. Я просто хочу удалиться, когда начинаются жалобы. **В Н**
18. Наше спокойствие вдруг разбивается вдребезги. **В Н**
19. Негатив моего супруга лишает сил и тревожит меня. **В Н**
20. Временами супруг может быть совершенно неадекватным. **В Н**

Подсчет баллов: дайте себе по одному баллу за каждый ответ «верно».

Меньше 5. Вы с супругом начинаете сложные обсуждения мягко, без критики или неуважения. Поскольку вы избегаете резкости, ваши шансы на разрешение конфликта или на поиск совместного продуктивного выхода из него довольно высоки.

5 или выше. Похоже, когда у вас начинаются разногласия, один из вас склонен к резкости. Это – означает, что вы сразу же пускаете рысью, по крайней мере, одного из четырех всадников и тем самым автоматически закрываете путь к решению проблемы.

Открою секрет. Хотя за жесткое начало обычно несет ответственность жена, избежать его можно, если вы оба будете работать над первыми четырьмя принципами. Сделайте это – и начало разговора жены смягчится естественным образом. Мой совет: дайте ей понять, что вы ее понимаете, уважаете и любите, а также – что не против время от времени подчиниться ее указаниям.

Жесткое начало часто является реакцией на то, что муж не отвечает на умеренные жалобы или раздражительность жены. Так что если вы выполните небольшую просьбу, например: «Пожалуйста, выброси мусор, сегодня твоя очередь», то избежите разрастания ситуации до: «Что с тобой такое, черт побери? Ты что, глухой? Вынеси этот проклятый мусор!»

Если вы – тот, кто несет большую ответственность за жесткое начало разговора в отношениях, у меня нет слов, чтобы выразить, насколько для судьбы брака важно смягчаться. Стремясь уничтожить противника, вы прольете много крови. Результатом станет, скорее, война или отступление вашего супруга, чем содержательное, продуктивное обсуждение.

Когда вы злитесь на супруга, глубоко вздохните и, прежде чем поставить вопрос на обсуждение, хорошо подумайте о том, как это сделать. Постоянно напоминайте себе, что мягкостью вы разрешите конфликт с большей вероятностью. Если вы слишком рассержены, чтобы разговаривать спокойно, лучше подождать, пока эмоции стихнут. Следуйте рецепту пошагового самоуспокоения, приведенному на странице 260.

Вот некоторые советы, как смягчить начало разговора.

Жалуйтесь, но не обвиняйте. Предположим, вы сердитесь, что ваш супруг настоял на приобретении собаки, несмотря на ваши возражения. Он клялся всем чем угодно, что будет убирать за ней. Теперь же вы находите следы собачьей жизнедеятельности по всему двору. Этого, конечно, достаточно для жалобы. Вы могли бы сказать нечто вроде: «Эй, у нас весь задний двор в какашках. Мы договорились, что ты будешь убирать за Банджо. Это меня так расстраивает». Хотя это и конфронтация, но не нападение. Вы просто жалуетесь по поводу конкретной ситуации, не затрагивая личности супруга.

А вот говорить: «Эй, у нас весь задний двор в какашках. Это ты виноват. Я знала, что ты будешь вести себя безответственно по отношению к собаке. С самого начала не надо было тебе доверять», – не стоит. Как бы вы ни были правы, обвиняя супруга, такой подход непродуктивен.

Даже если он уберет двор, это все равно приведет к увеличению напряжения, негодованию, обороне и т. п.

Используйте высказывания, которые начинаются с «я» вместо «ты». «Я»-высказывания были главным элементом межличностной психологии еще с середины 1960-х. Тогда известный психолог Хаим Гинотт отметил, что фразы, начинающиеся с «я», обычно не так похожи на критику и меньше заставляют слушателя обороняться, чем высказывания, которые начинаются с «ты». Сравните:

«Ты не слушаешь меня» – «Мне хотелось бы, чтобы ты послушал меня».

«Ты небрежен с деньгами» – «Я хочу, чтобы мы больше откладывали».

«Ты просто мной не интересуешься» – «Я чувствую, что мной пренебрегают».

Очевидно, что «я»-высказывания мягче, чем их аналоги с «ты». Конечно, не такие «я»-высказывания, как: «Я думаю, что ты – эгоист», являются некорректными. Просто помните: если вы сделаете акцент на том, что *чувствуете*, а не на обвинении своей половины, обсуждение пройдет гораздо успешнее.

Описывайте, что происходит, без резких оценок и суждений. Лучше не критиковать, а применить метод описания. Вместо «Ты никогда не смотришь за ребенком» скажите: «Кажется, сегодня только я бегаю за Чарли». Повторюсь, в этом случае ваш супруг не будет воспринимать слова как нападки и не уйдет в глухую оборону, а, скорее, по-настоящему прислушается к вам.

Выражайтесь точнее. Не ожидайте от супруга ясновидения. Вместо «Ты оставил в столовой настоящий погром» скажите: «Я была бы тебе очень благодарна, если бы ты убрал все с обеденного стола». Вместо «Займись ребенком, я ничего не успеваю!» скажите: «Пожалуйста, поменяй Эмми подгузник и дай ей бутылочку, пока я приму душ».

Будьте вежливыми. Добавляйте такие выражения, как «пожалуйста» и «Я был бы тебе очень благодарен, если...».

Будьте благодарными. Ненавязчиво напоминайте супругу о приятных моментах прошлого, дополняя свою просьбу благодарностью. Вместо «У тебя никогда нет на меня времени» скажите: «Помнишь, как раньше мы проводили каждый субботний вечер? Мне нравилось ходить с тобой в кино или делать дома глинтвейн и играть в «Монополию». Давай снова вернемся к этому».

Не копите обиды. Трудно быть мягким, если вы готовы взорваться от встречных обвинений. Так что не ждите слишком долго, прежде чем начать говорить о проблеме – иначе она укоренится в вас.

Чтобы понять, как сочетаются все эти шаги для мягкого начала, сравните слова Айрис в двух диалогах.

Жесткое начало

Айрис: Опять суббота, и опять я провожу свободное время, убирая за тобой. Твоя проблема, Ричард, в том... (*Критика, обвинение.*)

Ричард: Ну вот, опять: «Твоя проблема, Ричард, твоя проблема, Ричард». Нет у меня никакой проблемы!

Айрис: Тогда почему я должна вечно напоминать тебе, что делать? Не говоря уже о том, что я уже закончила убирать за тобой. Или ты слишком занят чтением субботней газеты, чтобы заметить это? (*Неуважение.*)

Ричард: Послушай, я терпеть не могу убираться. Ты тоже, я знаю. Я вот думал над тем, как нам поступить. (*Попытка примирения.*)

Айрис: Это я уже слышала. (*Большие неуважения.*)

Ричард: Ну, вообще-то я думал, что нам стоит взять отпуск. Разве тебе не хотелось бы, чтобы за тебя делали буквально все? (*Вторая попытка примирения.*)

Айрис: Мы не можем позволить себе пригласить уборщицу раз в неделю, где же взять деньги на такой отпуск.

Смягченное начало

Айрис: В этом доме творится нечто невообразимое, а сегодня вечером у нас гости. (*Описание.*) Я так расстроена, что занимаюсь уборкой одна, да еще в субботу. («Я»-высказывание.) Пожалуйста, помоги мне. Может быть, ты пропылесосишь? (*Ясность.*)

Ричард: Хорошо. Я терпеть не могу уборку, но, думаю, пылесосить – меньшее из зол.

Айрис: А еще ванную комнату прибери, пожалуйста. Это будет большая помощь, тогда мы все успеем. (*Благодарность.*) Спасибо. (*Вежливость.*)

Ричард: Столько дел! Когда закончим, заслужим награду – сходим куда-нибудь на ланч.

Айрис: Хорошо.

Когда вы используете смягченное начало, ваш супруг не обязательно сразу отреагирует так мило. Он или она может ждать от вас критики или неуважения, следовательно, высказаться негативно. Не сдавайтесь и не угодите в ловушку, усиливая конфликт. Продолжайте мягко поднимать тему, и вы увидите изменения в ответах супруга, особенно если вы работаете вместе над всеми другими аспектами Принципа № 5.

Вот несколько примеров, иллюстрирующих разницу между жестким началом и смягченной альтернативой.

Жесткое начало: Ты перестал прикасаться ко мне.

Смягченная альтернатива: Мне понравилось, как на днях ты поцеловал меня в кухне. Я хочу повторить.

Жесткое начало: Я смотрю, ты опять ударил машину. Когда уже прекратится твоя беспечность?

Смягченная альтернатива: Я видела новую вмятину. Что случилось?

Жесткое начало: Вечно ты меня игнорируешь!

Смягченная альтернатива: Последнее время мне тебя не хватало, и я начинаю чувствовать себя одинокой.

Упражнение № 13: Смягченное начало

Теперь проверьте свою способность смягчить резкое начало. Для каждого пункта, приведенного ниже, дайте смягченную альтернативу. (Ниже приведены образцы ответов, постарайтесь в них не смотреть.)

1. Ваша свекровь придет сегодня вечером. Она всегда делает вам замечания по поводу того, как вы воспитываете ребенка. В этот раз вы собираетесь осадить ее. Вы хотите, чтобы муж, который уходит в оборону, когда дело касается мамы, поддержал вас.

Жесткое начало: Терпеть не могу, когда приходит твоя мама.

Ваша смягченная альтернатива: _____

2. Вы хотите, чтобы муж приготовил завтра вечером ужин или повел вас ужинать.

Жесткое начало: Ты меня никуда не водишь. Я устала от всей этой бесконечной стряпни.

Ваша смягченная альтернатива: _____

3. Вы считаете, что супруг на вечеринках проводит гораздо больше времени с другими людьми, чем с вами. Сегодня вечером вы хотите, чтобы супруг не отходил от вас.

Жесткое начало: Я знаю, что сегодня ты опять будешь флиртовать без зазрения совести.

Ваша смягченная альтернатива: _____

4. Вы расстроены из-за того, что какое-то время у вас не было секса. Вы не уверены, что муж все еще считает вас привлекательной. Сегодня вы хотите заняться любовью.

Жесткое начало: Ты всегда так холоден ко мне!

Ваша смягченная альтернатива: _____

5. Вы хотите, чтобы муж попросил прибавки к зарплате.

Жесткое начало: У тебя кишка тонка, чтобы попросить прибавку ради собственной семьи.

Ваша смягченная альтернатива: _____

6. Вы хотите более интересно проводить выходные.

Жесткое начало: Ты совсем не умеешь расслабляться. Ты – трудоголик.

Ваша смягченная альтернатива: _____

7. Вы хотите скопить больше денег.

Жесткое начало: Ты представления не имеешь, как обращаться с деньгами.

Ваша смягченная альтернатива: _____

8. Вы хотите, чтобы муж чаще дарил вам подарки или делал сюрпризы.

Жесткое начало: Когда ты последний раз мне что-нибудь покупал?

Ваша смягченная альтернатива: _____

Примеры ответов

1. Я опасаясь, что твоя мама снова будет меня сегодня критиковать. Мне очень нужна твоя под-держка.

2. Я устала от готовки. Было бы так здорово, если бы ты повел меня куда-нибудь.

3. Сегодня на вечеринке будет много незнакомых людей. Ты не мог бы не оставлять меня, ты же знаешь, у тебя здорово получается заводить разговоры, а я вот стесняюсь.

4. Последнее время я постоянно думаю о тебе, мне так нравится, как ты выглядишь. Давай займемся любовью!

5. Если бы ты получил повышение, мы смогли бы исполнить некоторые наши мечты. Давай подумаем, как это сделать?

6. Мне так хочется провести с тобой эти выходные. Как насчет того, чтобы не работать, а заняться вместе чем-нибудь интересным? Есть один хороший фильм, который я очень хотела бы посмотреть.

7. Я тут прикинула, что через столько-то месяцев мы могли бы купить то-то и то-то. Для этого надо откладывать с каждой зарплаты такую-то сумму. Как считаешь, это реально?

8. Последнее время нам не хватает времени на романтику. Давай к концу недели удивим друг друга неожиданными подарками. Как тебе идея?

2. Научитесь мириться

Первое, чему вас учат на уроках вождения, – останавливать машину. Умение пользоваться тормозом – важно и в браке. Когда спор начинается неправильно или вы обнаруживаете, что находитесь в замкнутом круге взаимных упреков, вы можете предотвратить катастрофу, если знаете, как остановиться.

Если Майкл переходит в оборону и говорит: «Я всегда убираю барную стойку и стол, когда мы занимаемся уборкой кухни», Джастин не сразу обесценивает его позицию. «Хм-хм. Убираешь», – соглашается она. Это – шаг примирения. Она снижает напряжение так, что Майкл больше открывается для поиска компромисса.

Стабильные, эмоционально зрелые браки отличает не то, что попытки примирения обязательно более искусные или лучше продуманы, а то, что вторая сторона положительно реагирует на эти попытки. Потому что атмосфера в такой семье не омрачена большим количеством негатива.

Тест № 7: Умеете ли вы мириться

Чтобы оценить эффективность шагов примирения в ваших отношениях, прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («неверно»).

Во время наших попыток разрешить конфликт:

1. Мы делаем перерывы, когда в них нуждаемся. **В Н**
2. Супруг обычно принимает мои извинения. **В Н**
3. Я могу признать, что ошибаюсь. **В Н**
4. Я довольно быстро успокаиваюсь. **В Н**
5. Нас часто выручает хорошая шутка. **В Н**
6. Когда супруг предлагает сбавить обороты, у нас это получается. **В Н**
7. Мои попытки скорректировать наше обсуждение, когда оно становится негативным, обычно увенчиваются успехом. **В Н**
8. Мы – довольно хорошие слушатели, даже если у нас разные точки зрения. **В Н**
9. Если разговор становится ожесточенным, обычно мы можем отложить его и заняться чем-то другим. **В Н**
10. Моя половинка умеет утешить меня, когда я расстраиваюсь. **В Н**
11. Я чувствую уверенность, что мы можем разрешить большинство проблем. **В Н**
12. Когда я высказываю замечания, как нам общаться лучше, моя половинка слушает меня. **В Н**
13. Даже если временами становится тяжело, я знаю, что мы можем преодолеть разногласия. **В Н**
14. Мы можем быть нежными, даже если у нас разногласия. **В Н**
15. Поддразнивание и юмор обычно помогают моей половинке преодолеть негатив. **В Н**
16. Если необходимо, мы можем начать обсуждение заново и сделать его более продуктивным. **В Н**
17. Когда кипят страсти и я говорю, что сильно расстроена, супруг прекращает ссору. **В Н**
18. Мы можем обсуждать даже серьезные разногласия между нами. **В Н**
19. Супруг умеет выражать признательность. **В Н**
20. Если я продолжаю попытки примириться, в конечном счете, это сработает. **В Н**

Подсчет баллов: дайте себе по одному баллу за каждый ответ «верно».

6 или больше. Когда семейные споры рискуют вый-ти из-под контроля, вы способны нажать на тормоза и эффективно успокоить друг друга.

Меньше 6. Вам обоим предстоит научиться замечать и принимать попытки супруга примириться. Так вы сможете эффективнее решать проблемы и видеть хорошее друг в друге и в вашем браке.

Внимание: белый флаг!

В счастливых браках пары с легкостью посылают и получают сигналы о шагах примирения. В несчастливых даже самая красноречивая попытка примирения может быть пропущена мимо ушей. Когда ваш супруг кричит: «Ты отклоняешься от темы!» – или ворчит: «Мы можем прерваться?» – это попытка примирения, несмотря на негативную манеру подачи. Если вы будете прислушиваться больше к тону супруга, чем к словам, вы можете упустить его реальное сообщение, а именно: «Стоп! Это уже выходит из-под контроля».

Поскольку попытки примирения трудно расслышать, когда отношения охвачены негативом, лучшая стратегия – использовать *формальные фразы*, приведенные ниже. Это – специальные слова, которые вы можете сказать своей половине, чтобы снизить напряжение. Задействовав их, когда спор становится слишком агрессивным, вы не дадите ситуации выйти из-под контроля. Некоторые пары даже копируют этот список и прикрепляют к холодильнику, чтобы он всегда был под рукой.

Многие, если не все, эти фразы могут показаться вам фальшивыми, неестественными. Это потому, что с их помощью вы будете совершенно по-другому разговаривать со своим супругом, когда вы расстроены. Однако кажущаяся фальшь – не причина отвергать их. Если бы вы, например, учились профессиональному способу держать теннисную ракетку, сначала он казался бы вам «неправильным» и «неестественным» просто потому, что вы не привыкли к нему. То же касается попыток примирения. Со временем станет легче, и вы сможете менять предлагаемые фразы так, как посчитаете нужным, чтобы они соответствовали вашему характеру и стилю общения.

Я чувствую

1. Меня это пугает.
2. Пожалуйста, скажи это помягче.
3. Это меня задевает.
4. Звучит как оскорбление.
5. Мне грустно это слышать.
6. Я чувствую себя так, будто меня осуждают. Ты не мог бы это перефразировать?
7. Я чувствую, что меня не понимают.
8. Чувствую, мне скоро придется обороняться. Ты не мог бы это перефразировать?
9. Пожалуйста, не читай мне нотации.
10. Такое ощущение, что сейчас ты меня не понимаешь.
11. Я начал чувствовать потоп.
12. Я чувствую критику. Ты не мог бы это перефразировать?

Мне нужно успокоиться

1. Мне нужно, чтобы мы оба успокоились прямо сейчас.
2. Мне нужна твоя поддержка прямо сейчас.
3. Просто выслушай меня прямо сейчас и постарайся понять.
4. Я люблю тебя, давай немножко успокоимся.
5. Давай поцелуемся прямо сейчас?

6. Нежнее, еще нежнее.
7. Пожалуйста, помоги мне успокоиться.
8. Пожалуйста, не говори ничего сейчас и выслушай меня.
9. Это для меня важно. Пожалуйста, послушай.
10. Мне очень нужно договорить.
11. Мы можем сделать перерыв?

Прости

1. Я переборщил, отреагировав таким образом. Прости.
2. Я и правда раздул из мухи слона.
3. Дай мне попробовать еще раз.
4. Как я могу исправить ситуацию?
5. Давай попробуем сначала.
6. Разреши мне начать сначала, помягче.
7. Мне так жаль. Пожалуйста, прости меня.

Я соглашаюсь

1. Твои аргументы звучат убедительно.
2. Я частично согласен с тем, что ты говоришь.
3. Давай остановимся на этом.
4. Давай найдем общее решение.
5. Я никогда так не думал.
6. По большому счету, эта проблема не такая уж и серьезная.
7. Я думаю, твоя точка зрения имеет смысл.
8. Давай договоримся включить в решение оба наши мнения.
9. Я благодарен за...
10. Я восхищаюсь тем, что ты...
11. Я понимаю, о чем ты говоришь.

Я хочу прекратить ругаться

1. Я могу здесь ошибаться.
2. Пожалуйста, давай остановимся на некоторое – время.
3. Давай сделаем перерыв.
4. Дай мне минутку. Я вернусь.
5. Я чувствую потоп.
6. Пожалуйста, остановись.
7. Давай договоримся не конфликтовать сейчас.
8. Давай начнем все сначала.
9. Держись. Не отступай.
10. Я хочу сменить тему.
11. Мы отклоняемся от темы.

Я благодарю

1. Я знаю, что ты в этом не виноват.
2. Я понимаю, что ты имеешь в виду.
3. Спасибо за...
4. Хорошая мысль.
5. Мы оба говорим...
6. Я понимаю.

7. Я люблю тебя.
8. Я благодарен за...
9. Меня восхищает в тебе...
10. Это не твоя проблема, это – наша проблема.

Эти фразы помогают смягчать споры двумя способами. Первый – когда они выступают в роли «тормоза», заставляя остановиться. Второй – когда они действуют как мегафон, помогая вам *обратить внимание* на попытку примирения, если вы «принимающая» сторона.

Со временем, очевидно, вы можете заменить фразы каким-нибудь ритуалом типа поднятия руки и решительного заявления: «Внимание: белый флаг!» Или же придумать другие эффективные способы примирения, которые больше соответствуют вашим отношениям. Например, наши знакомые говорят друг другу «цок-цок», если один из них при обсуждении вводит одного из четырех всадников. Юмор в примирении помогает еще больше ослабить негатив.

3. Успокойте себя и друг друга

В то время как Джастин находится в самом разгаре обсуждения темы стирки с Майклом, он делает нечто, что кажется случайным, но на самом деле имеет большое значение для их шансов на счастливое будущее: он зеваает. Уборка дома – не самое интересное, что можно обсудить, но Майкл зевает не потому, что Джастин навеивает скуку. Он делает это потому, что *расслаблен*.

В менее стабильных браках обсуждение конфликтных вопросов нередко вызывает противоположную реакцию – потоп. Когда это происходит, вы чувствуете себя подавленным и эмоционально, и физически. Вероятнее всего, вы испытываете праведный гнев (*«Я больше не намерен это терпеть»*) или ощущаете себя невинной жертвой (*«Почему она всегда ко мне придирается?»*). Налицо и признаки дистресса: сердце бешено стучит, на лбу выступают капельки пота, происходит задержка дыхания.

Когда один из супругов находится в состоянии потопы, он не может по-настоящему слышать своего супруга, а значит, не замечает попыток примирения.

Тест № 8: Насколько разрушительны ваши ссоры

Чтобы выяснить, является ли потоп значительной проблемой в ваших отношениях, прочтите каждое утверждение и пометьте **В** («верно») или **Н** («не-верно»).

1. Наши споры становятся слишком напряженными. **В Н**
2. Мне тяжело успокоиться. **В Н**
3. Один из нас обычно говорит нечто, о чем потом сожалеет. **В Н**
4. Супруг слишком сильно расстраивается. **В Н**
5. После спора я какое-то время не хочу ни видеть, ни слышать супруга. **В Н**
6. Супруг кричит без необходимости. **В Н**
7. После наших споров я подавлен. **В Н**
8. Когда супруг кричит, я не в состоянии ясно соображать. **В Н**
9. Я часто задаюсь вопросом, неужели мы не можем обсуждать проблемы цивилизованно? **В Н**
10. Супруг может уйти в негатив ни с того ни с сего. **В Н**
11. Гнев моего супруга часто невозможно остановить. **В Н**
12. Во время споров мое единственное желание – убежать. **В Н**
13. Небольшие проблемы вдруг превращаются в большие. **В Н**
14. Я не могу легко успокоиться во время спора. **В Н**
15. У моего супруга – длинный список неразумных требований. **В Н**

Подсчет баллов: дайте себе по одному баллу за каждый ответ «верно».

6 или меньше. Вы в состоянии принять разницу в ваших с супругом взглядах на проблему, не чувствуя подавленности. А значит, не считаете себя жертвой и не испытываете неприязни по отношению к своей половине при разногласиях. Вы способны общаться друг с другом без негатива, выходящего из-под контроля. Как результат, вам удастся справляться с большинством конфликтов.

10 или больше. Вы склонны ощущать потоп во время споров с вашей половиной. Когда это происходит, вероятность решения проблемы сводится к минимуму. Вы чувствуете себя слишком взволнованным, чтобы действительно слышать супруга или чтобы овладеть любыми

навыками, полезными для разрешения конфликта. Продолжайте чтение, чтобы выяснить, как справиться с этой проблемой.

Упражнение № 14: Как успокоиться в разгар ссоры

Первый шаг – *прекратить обсуждение*. Если вы продолжите его, то обнаружите, что раздражаетесь или возводите стену. Единственная *разумная стратегия* – известить вашу половину о том, что вы в состоянии потопа и нуждаетесь в перерыве. Он должен длиться, по крайней мере, двадцать минут, потому что пройдет именно столько времени, прежде чем вы успокоитесь. В это время вам следует *избегать мыслей*, которые вызывают праведный гнев или от которых вы чувствуете себя невинной жертвой. Займитесь чем-нибудь успокаивающим и отвлекающим – например, заварите чай и посмотрите серию любимого сериала.

Многие используют для самоуспокоения медитацию. Вот простая техника.

1. Сядьте в удобное кресло или лягте на спину.
2. Сосредоточьтесь на дыхании. Обычно, когда наступает состояние потопа, вы либо очень сильно задерживаете дыхание, либо дышите поверхностно. Поэтому закройте глаза и дышите глубоко и размеренно.
3. Расслабьте мышцы. Сильно напрягайте по одной группе мышц, которые вы никак не можете расслабить (обычно это лоб, нижняя челюсть, шея, плечи, руки и спина), удерживайте напряжение в течение двух секунд, потом расслабляйте.
4. Пусть напряжение покинет каждую мышцу, и пусть каждая мышца ощутит тепло. Один из способов достичь этого эффекта – держать глаза закрытыми и сосредоточиться на образе, внушающем спокойствие. Многие считают полезными мысли о месте, которое они ассоциируют со спокойствием – наподобие леса, озера или пляжа. Представьте себе это место как можно ярче.

На мой взгляд, сделать такой перерыв настолько важно, что я вношу это упражнение в план каждого семинара. Я неизменно получаю отклик участников. Поначалу они охают и ахают из-за того, что их заставляют расслабиться. Некоторые относятся к таким упражнениям недоверчиво и не понимают, как закрытые глаза и мысли об озере могут помочь исцелить проблемы брака. Однако, проделав это упражнение, они видят, насколько оно действенно и полезно. Сразу *заметна разница* в отношении супругов друг к другу – они начинают взаимодействовать как команда, а не как оппоненты. Их голоса становятся мягче; слышится больше тихого смеха.

В одном из недавних экспериментов мы перебивали пары через пятнадцать минут спора и говорили им, что нам необходимо настроить оборудование. Мы просили их не говорить о проблеме, а полчаса просто почитать журналы. Когда супруги снова возвращались к обсуждению конфликта, частота сердечных сокращений у них была значительно ниже, и их общение становилось более продуктивным.

Упражнение № 15: Как успокоить супруга

Задайте себе и супругу несколько вопросов.

- *Что вызывает у меня (у тебя) ощущение потопа?*
- *Как мы обычно обсуждаем проблемы или жалобы?*
- *Я могу сделать что-нибудь, что тебя успокаивает?*
- *Ты можешь сделать что-нибудь, что успокаивает меня?*

- *С помощью каких сигналов мы будем извещать друг друга, что испытываем ощущение потопы? Мы можем делать перерывы?*

Существует множество различных способов успокоить супруга. Важно, чтобы он выбрал метод, который бы ему нравился. Некоторые пары считают массаж великолепным противоядием при напряженном обсуждении. Если массаж кажется вам неестественным развитием событий, пусть один заварит для другого любимый чай, в второй – приготовит легкую закуску.

Вам не нужно ожидать напряженной ситуации, чтобы использовать это упражнение. Регулярно успокаивать друг друга – замечательный способ предотвратить будущие потопы и гармонизировать брак.

4. Идите на компромисс

Нравится вам это или нет, единственное решение семейных проблем – найти компромисс. В любовных отношениях это не означает добиваться своего, даже если вы убеждены в собственной правоте. Подобный подход неизбежно приведет к проблемам в браке.

Обычно, несмотря на серьезные усилия, супругам не удается достичь компромисса, поскольку они идут неправильным путем. Компромисс возможен только после того, как вы прошли предыдущие этапы – смягченное начало, примирение и достижение спокойствия.

Но самый главный принцип для компромисса – *приятие влияния*. Я назвал этот принцип «Позвольте жене командовать», потому что мужчинам труднее принять влияние своих жен, чем наоборот.

Вот в чем суть приятия влияния. Если вы поймаете себя на том, что сидите, сложив руки и мотаете головой (или просто думаете: «Ну уж нет»), когда ваша половина пытается высказаться по проблеме, обсуждение не даст никакого результата. **Вы не обязаны соглашаться со всем, что супруг говорит или во что верит. Но вы должны быть искренне готовы принять во внимание его точку зрения.**

Независимо от пола, неспособность быть восприимчивым – настоящая помеха, когда дело доходит до разрешения конфликта. Так что, если вы этого еще не сделали, проработайте упражнение в главе 6.

Может потребоваться время и продолжительная рефлексия, чтобы изменить свое отношение. Задайте супругу вопросы, которые помогут вам понять его. Постарайтесь найти в его точке зрения что-либо, приемлемое для вас.

Как только вы это сделаете, не будет ничего сверхъестественного в том, чтобы найти решение, устраивающее обоих. Часто поиск компромисса – всего лишь дело *систематического обсуждения* ваших разногласий и предпочтений. Осуществить это нетрудно, пока вы следуете перечисленным этапам и стараетесь избежать в споре негатива.

Упражнение № 16: Основания для компромисса

Договоритесь, какую решаемую проблему вы хотите обсудить. Потом сядьте по отдельности и подумайте о ней. На листе бумаги нарисуйте две окружности – меньшую внутри большей. Во внутренней напишите составляющие проблемы, по которым вы не можете уступить. Во внешней окружности перечислите те моменты, по которым вы готовы пойти на компромисс.

Помните о принципе айкидо – «Поддаться, чтобы победить»: чем более вы способны на компромисс, тем лучше у вас получится убедить свою половину. Поэтому приложите все усилия, чтобы сделать внешнюю окружность как можно больше, а внутреннюю – как можно меньше.

Вот внутренняя и внешняя окружности супружеской пары – Рэймонда и Кэрол, которые оба были недовольны своей сексуальной жизнью.

Рэймонд

Внутренняя окружность

1. Я хочу, чтобы секс был более спонтанным и страстным.
2. Я хочу, чтобы ты дразнила мое воображение, надевая очень сексуальное белье.

Внешняя окружность

1. Я могу пойти на компромисс относительно того, когда заниматься сексом – утром или вечером, даже если в конце дня я чувствую усталость.

2. Я могу пойти на компромисс по поводу наших разговоров во время секса, хотя я предпочитаю обходиться без них.

Кэрол

Внутренняя окружность

1. Я хочу чувствовать, что мы занимаемся любовью, а не сексом.
2. Я хочу, чтобы ты обнимал меня и много гладил. Я хочу долгой прелюдии.

Внешняя окружность

1. Я предпочитаю заниматься сексом ночью, потому что люблю засыпать после этого в твоих объятиях, но секс по утрам – тоже неплохо.
2. Так здорово, когда ты много разговариваешь со мной во время занятий любовью, но и в этом я могу пойти на компромисс.

Как только вы заполнили свои окружности (ваши списки могут быть значительно длиннее, чем у Рэймонда и Кэрол), обменяйтесь ими. Поищите общие основания для компромисса. При обсуждении не забывайте пользоваться всеми стратегиями решения проблем, представленными в этой главе, а именно – мягким началом и успокоением себя или друг друга, если произойдет потоп.

В случае Кэрол и Рэймонда их внутренние окружности очень разные, нельзя назвать их несовместимыми. Как только они примут и будут уважать свои различия в сексе, они смогут сочетать в занятиях любовью его стремление к провокации и страсти и ее тоску по интимности и прикосновениям.

И хотя их внешние окружности также диаметрально противоположны, они готовы пойти на уступки, так что компромисс возможен. Скажем, они могут заниматься сексом то утром, то вечером в зависимости от того, насколько устал Рэймонд. А также – разговаривать в это время больше или меньше.

Цель упражнения с окружностями – попытаться развить способность сообщать *размышлять о проблеме*, чтобы вместе составить план, устраивающий обоих. Когда вы обменяетесь окружностями, задайтесь следующими вопросами.

1. Какие у нас «точки пересечения»?
2. Что ты по этому поводу думаешь?
3. Какие у нас могут быть общие цели?
4. Как мы видим эту ситуацию, эту проблему?
5. Как, по нашему мнению, следует достигать компромисса?

С помощью веселого упражнения попрактикуйтесь в умении находить компромисс и принимать влияние.

Упражнение № 17: Бумажная башня

Особенно интересно выполнять это упражнение с другими парами. Подумайте, не устроить ли вам вечеринку по случаю строительства бумажной башни или конкурса, в котором каждая супружеская пара будет выступать как отдельная команда. Вы можете по очереди быть строителями и судьями.

Ваша задача: построить отдельно стоящую бумажную башню, используя то, что перечислено ниже. Цель – построить самую высокую, самую устойчивую и самую красивую башню, какую только можете. У вас могут быть разные идеи, как это сделать. Помните о необходи-

мости сгладить ваши разногласия, воспользовавшись компромиссным подходом, описанным в этой главе.

Во время выполнения упражнения попробуйте быть командой. Старайтесь и оказывать влияние, и принимать его. Вовлекайте своего супруга. Задавайте вопросы.

Потратьте на это задание примерно полчаса. Когда вы закончите, пусть третья сторона (или другая супружеская пара) оценит вашу башню. Вне всякого сомнения, мнение будет крайне субъективным, поскольку на первый план выходит творческий подход, а не инженерное мастерство. Однако итоговое количество баллов тут не главное, важно – чтобы было весело вместе строить башню.

Ресурсы

Газета Клей

Клубок веревки Маркеры

Скотч Картон или

Степлер плотная бумага

Подсчет баллов. Пусть третий человек (или другая супружеская пара) оценит вашу башню. Максимальное количество баллов 90. Вы получаете:

- до 20 баллов за высоту;
- до 20 баллов за устойчивость;
- до 50 баллов за красоту и оригинальность.

5. Будьте терпимы к ошибкам друг друга

Слишком часто недовольство браком сводится к «если бы». Если бы только ваш супруг был выше, богаче, умнее, аккуратнее или сексуальнее, все проблемы исчезли бы. Пока это отношение преобладает, разрешать конфликты очень трудно. Вы неспособны достичь компромисса, если не примете недостатки и слабости супруга. Вместо этого вы будете вести непрекращающуюся кампанию по его изменению.

Путь к решению конфликта не в том, чтобы один человек изменился, а в том, чтобы договориться, найти взаимопонимание и приспособиться друг к другу.

Как только вы овладеете основными навыками решения проблем, обозначенными в этой главе, вы обнаружите, что со многими из них действительно можно справиться. Как только вы преодолеете барьеры, которые мешали ясной коммуникации, вы обнаружите, что трудности преодолимы.

Следующая глава предлагает несколько простых и творческих вариантов решения самых распространенных семейных конфликтов: деньги, секс, хозяйство, дети, родственники, стресс на работе. Однако это действенно только для решаемых проблем! Если вы не надеетесь достичь компромисса, то проблема может стать неразрешимой. Тогда вам нужно обратиться к совету, изложенному в главе 10 («Принцип № 6: Смириться с тем, что вы разные»).

Глава 9

6 причин для войны

Стресс на работе, родственники со стороны жены или мужа, секс, домашнее хозяйство, деньги, рождение ребенка – вот шесть типичных областей семейных конфликтов. Вполне вероятно, что какие-то из них – горячие точки в ваших отношениях.

Даже в очень счастливых и стабильных браках проблемы неизменны. Хотя все семьи отличаются друг от друга, существует причина, по которой именно эти конфликты так распространены: они *затрагивают самую важную работу* в браке.

Немногие реально понимают, что означают слова: хороший брак – это постоянный труд. Попробуем конкретизировать. Чтобы брак укреплялся, муж и жена должны выполнять определенные эмоциональные задачи. Суть этих задач – достижение глубокого взаимопонимания. Брак нуждается в нем, чтобы оба супруга чувствовали себя надежно и уверенно. Когда эти задачи не выполнены, семья – не надежная гавань при жизненных штормах, а еще один шторм.

Конфликт возникает обычно из-за того, что муж и жена имеют разное представление о важности этих задач и о способах их выполнения.

Ниже я перечисляю шесть конфликтных областей, обозначаю цель для каждой из них и даю практический совет для ее достижения.

Стресс

Проблема: *Я срываюсь на партнере.*

Задача: *Сделать дом – местом отдыха и восстановления сил.*

Обычно Стефани и Тодд приходят с работы с разницей в несколько минут. Слишком часто вместо нежного воссоединения разыгрывается скандал. Тодд, который весь день пресмыкался перед непростым начальником, раздражается, когда не может найти почту, потому что Стефани в который раз убрала ее со стола. У Стефани приближается срок сдачи важного проекта, ей предстоит работать дома допоздна. Она открывает холодильник, обнаруживает, что там нет ничего, кроме клубничного сока, и чувствует, как закипает от злости. «Есть нечего! – кричит она. – Поверить не могу, что ты не сходил в супермаркет, как обещал. Что с тобой такое?»

Вопрос: что происходит между Тоддом и Сте-фани?

Ответ: *они приносят напряжение с работы домой, и это вредит их браку.*

Вне всякого сомнения, напряжение на работе все сильнее вызывает неудовлетворенность браком. В наши дни люди ежегодно работают в среднем на тысячу часов больше, чем тридцать лет назад. Меньше времени для разговоров, расслабления, еды и даже сна. Неудивительно, что те дни, когда супруг радостно восклицал: «Дорогая, я дома!», для множества семей уже стали историей. Скорее всего, «дорогая» тоже работает и пришла домой с кипой документов, которые ей нужно подготовить для завтрашней презентации клиенту. А может быть, она целый день обслуживала столики, и последнее, что ей хочется делать, так это обслуживать своего мужчину.

Решение. Признайте, что в конце долгого напряженного дня вам может понадобиться время для себя. Выйдите из стресса, прежде чем взаимодействовать друг с другом. Если вы возмущаетесь чем-то, что сделал или не сделал ваш супруг, поймите, что размеры трагедии могут быть раздуты в вашем воображении – именно из-за того, что вы напряжены. Аналогично, если супруг приходит домой с мрачным настроением и на ваш вопрос «Что случилось?» отвечает ворчанием. Не принимайте это на свой счет. Наверное, у него был плохой день. Чем ухудшать ситуацию, проявляя агрессию, просто не придавайте этому значения.

Объясните супругу, что для снятия стресса вам необходимо поужинать, полежать на диване, посмотреть серию любимого сериала, принять ванную или выпить чашку чая, листая журнал. Только после этого вы сможете нормально общаться.

Расскажите друг другу, как прошел день. Считайте это *разрешенным сеансом жалоб*, во время которого каждый по очереди говорит о любых неприятностях и получает от супруга внимание и поддержку.

Конфликты со свекровью

Проблема: *Муж не вступается за меня.*

Задача: *Огородить семью от нежелательного вмешательства родни.*

Хотя мужчины очень любят рассказывать анекдоты про тещ, настоящее напряжение в семье гораздо чаще встречается между женой и свекровью. Различия двух женщин во мнениях, личностных особенностях и взглядах на жизнь становятся тем более очевидными, чем больше времени они проводят вместе. Спор может возникнуть из-за любой мелочи, как то, например, какой тряпкой лучше протирать зеркала. Но чаще всего камнем преткновения становится вопрос воспитания детей.

В основе напряжения лежит битва между двумя женщинами за любовь мужа и сына. Жена внимательно следит, кого поддерживает супруг – ее или свою мать. Она хочет знать, *какая семья для него важнее.*

Часто мать задает тот же вопрос. Что касается мужчины, он просто хочет, чтобы две женщины ладили между собой. Он любит их обеих и не собирается никого выбирать. Сама идея такого выбора для него нелепа. В конце концов, он привязан к каждой из них и должен почитать и уважать обеих. К сожалению, ему приходится принимать на себя роль миротворца или посредника, что обычно только ухудшает ситуацию.

Решение. Единственный выход для мужа – принять сторону жены против матери.

Одна из основных задач брака – установить ощущение «мы» между мужем и женой. Так что муж должен дать своей матери понять, что жена для него действительно на первом месте. Его дом – это дом его и жены, а не матери. В первую очередь он муж, а потом – сын.

Занимать такую позицию не особенно приятно. Мама может обидеться. Однако она, вероятно, привыкнет к мысли, что для сына самое важное – его семья. Крайне важно, чтобы супруг проявил твердость, даже если чувствует несправедливость и даже если мама не хочет принять новую реальность.

Смысл не в том, чтобы превратить мужа в подкаблучника, который делает что угодно, даже если это оскорбляет его родителей или противоречит его основным ценностям. Не следует предавать себя. Однако мужчине надо быть в хороших отношениях с женой, а не метаться между женщинами. Им с супругой необходимо установить собственные семейные ритуалы, жить по своим принципам и настаивать на том, чтобы свекровь (и свекр) их уважали. Будьте готовы, что укрепление единства с вашей половинкой может привести к некоторому отдалению от родителей.

Именно с такой проблемой столкнулся Дэвид, когда его родители приехали на выходные в его новый дом. Этот визит закончился тем, что он теперь называет «Большой кризис оссобуко⁶». Вот что произошло.

Они с женой заказали на субботу столик на всех в ее любимом итальянском ресторане. Однако пока они с Дэвидом занимались делами, пожилая женщина сходила в супермаркет и приготовила на ужин любимое блюдо сына – оссобуко.

Когда Дэвид и Дженни пришли домой, в воздухе витал аппетитный аромат чеснока и телятины. Дженни была в ярости, но не удивлена, когда свекровь сказала, что «забыла» о заказанном столике. Дэвид оказался перед дилеммой. Телятина выглядела аппетитно, и он знал, как сильно обидится

⁶ Оссобуко – традиционное блюдо итальянской кухни, представляет собой тушеную телячью голень.

мать, если он не поест. Ему и правда хотелось попросить Дженни отменить заказ.

Хотя этот случай едва ли похож на серьезный кризис, но именно он привел к переломному моменту в браке. Дженни страшилась приезда родителей мужа в первую очередь потому, что свекровь давала невестке понять, что та – милая неумеха, а она – великая спасительница, которая приведет их дом в порядок. Дженни всегда была вежлива с матерью Дэвида, но держалась на расстоянии. Наедине она говорила мужу, какой диктатор ее свекровь. Он же считал, что жена преувеличивает, и это только усиливало ее недовольство.

Теперь Дженни, затаив дыхание, наблюдала, как Дэвид обзревала яства, приготовленные матерью. Он кашлянул, обнял мать и поблагодарил ее за чудесное угощение. А потом сказал, что оно постоит до следующего дня в холодильнике. Он объяснил, насколько важно для них с Дженни показать ей и отцу, как им нравится проводить субботние вечера в любимом ресторане.

Вид у свекрови был чрезвычайно обиженный. Она расплакалась и устроила небольшую сцену. (Дэвид предоставил отцу разбираться с этим.) Однако это того стоило – он видел счастливую и торжествующую Дженни. В конечном счете, послание Дэвида прозвучало громко и четко: «Мама, жена – номер один. Привыкни к этому».

«Тогда-то наш брак и начался по-настоящему, – вспоминает Дженни. – Когда он объявил матери, что теперь я – главный человек в его жизни».

При установлении единства с супругом важно не допускать проявления неуважения к нему со стороны ваших родственников. Брак Ноуэла и Эвелин двигался к катастрофе, пока он не усвоил этот урок.

После рождения сына Ноуэлу было очень важно показать своим родителям, что он хороший отец. Будучи занятым юристом, в течение недели он с трудом выкраивал время на общение с ребенком, зато каждые выходные ездил с малышом к родителям в соседний город. А Эвелин могла потратить это время на себя, в чем она отчаянно нуждалась.

Часто Эвелин присоединялась к ним ближе к концу уик-энда. Входя в дом, она сразу чувствовала себя чужой, будто вычеркнутой из жизни ребенка. Родители Ноуэла заметно игнорировали ее. Они суеились вокруг мальчика и все время говорили о том, какой Ноуэл замечательный отец. Иногда даже позволяли себе саркастические замечания в адрес Эвелин – например, высокомерные комментарии насчет того, что она до сих пор кормит грудью годовалого малыша.

Поскольку Эвелин знала о желании Ноуэла отлучить ребенка от груди, она подозревала, что тот жаловался родителям за ее спиной. В нашей лаборатории мы помогли паре поговорить об этом, и выяснилось, что Эвелин совершенно права. Стараясь произвести впечатление на родителей, Ноуэл жертвовал ощущением единства с Эвелин, осуждая ее.

Осознав, что его потребность в одобрении родителей играла против Эвелин и их брака, Ноуэл смог измениться. Он перестал каждые выходные возить сына к родителям и вместо этого приглашал их к себе домой, то есть на территорию Эвелин.

Однажды свекровь озаботилась тем, что ребенка недостаточно кормят. А Ноуэл ответил, что Эвелин недавно была с малышом у педиатра, его вес

в норме и он абсолютно здоров. Еще свекор как-то предположил, что внуку нужен более теплый зимний комбинезон. Ноуэл сказал, что Эвелин – мать и она лучше кого бы то ни было знает, что необходимо ее сыну.

Поначалу родители Ноуэла были оскорблены его новым отношением. Однако по мере того, как проходило время, они приняли перемены. А Ноуэл и Эвелин обнаружили, что брак их процветает. В конечном счете, они почувствовали себя командой. Они справились с задачей по установлению ощущения «мы».

Упражнение № 18: Проблемы с родственниками

Эта небольшая анкета поможет определить, нуждается ли ваше ощущение «мы» в укреплении, когда дело касается конкретного родственника.

Вам обоим следует записать ответы на вопросы анкеты на отдельных листах бумаги.

1. Подумайте о своих отношениях с родственниками супруга. Если вы чувствуете, что супруг не всегда принимает вашу сторону в любых из этих отношений или что существуют постоянные проблемы с каким-то членом семьи, отметьте соответствующий пункт.

- Мать супруга.
- Отец супруга.
- Брат (братья) супруга.
- Сестра (сестры) супруга.
- Другой член семьи _____.

Опишите успехи на данный момент: _____

Опишите конфликты, которые остаются: _____

2. Теперь подумайте об отношениях супруга с вашими родственниками. Если вы чувствуете, что существуют постоянные проблемы с каким-то членом семьи, отметьте соответствующий пункт.

- Мать.
- Отец.
- Брат (братья).
- Сестра (сестры).
- Другой член семьи _____.

Опишите успехи на данный момент: _____

Опишите конфликты, которые остаются: _____

Теперь прочтите ответы друг друга. Обсудите, что можно сделать для усиления единства и поддержки. Старайтесь не переходить в оборону, если один из вас видит в чем-либо проблему, а второй – нет. Например, если ваша жена думает, что вы поддерживаете собственную мать против нее, значит, на это стоит обратить внимание, даже если вы не согласны с ее видением ситуации.

Деньги

Проблема: *один хочет тратить, другой – откладывать.*

Задача: *Найти баланс между удовольствиями и ощущением надежности.*

Имеют ли супруги солидный банковский счет или живут от зарплаты до зарплаты, им нередко приходится спорить из-за финансов, потому что у каждого свое отношение к деньгам и свои ценности. Причем чаще всего спорят молодожены, поскольку с годами такие проблемы либо успешно преодолеваются, либо, наоборот, превращаются в вечные. Однако и немолодые пары могут столкнуться с решаемой денежной проблемой, когда меняется жизненная ситуация. Разница во мнениях по поводу смены работы, оплаты образования детей, планирования выхода на пенсию и ухода за пожилыми родителями – распространенные источники трений в середине жизни.

Решение. Требуется здоровое формирование бюджета. Ниже приведены простые шаги, которые вы можете предпринять, планируя расходы.

Самое важное в браке – действовать в финансовых вопросах как команда, выражать озабоченность, рассказывать о своих потребностях и мечтах друг другу, прежде чем составить план. Проследите, чтобы итогом не стал бюджет, который каждого из вас превращает в страдальца. Это только усилит негодование. Вы оба должны проявить твердость по вопросам, которые не подлежат обсуждению.

Шаг 1: Составьте список текущих расходов

Используйте форму, наподобие этой: здесь фиксируются суммы, потраченные в течение последнего месяца, полугода или года – как вам удобно. Может быть, вы сделаете это, просто просмотрев чеки, квитанции и выписки по кредитной карте.

Расходы

- Еда
- Коммунальные услуги
- Телефон
- Интернет
- Ипотека или аренда квартиры
- Ремонт или покупка мебели
- Налоги
- Бытовая химия
- Одежда и косметика
- Уход за собой (стрижка, маникюр, прочее)
- Машина (кредит)
- Бензин
- Техническое обслуживание и ремонт
- Страховка
- Парковка
- Городской транспорт
- Расходы на детей (игрушки, кружки и т. п.)
- Прием гостей
- Визиты к родственникам и друзьям
- Отпуск, каникулы
- Подарки
- Отдых, развлечения

Питание вне дома

Няня

Учеба

Врач, лекарства

Фитнес

Электроприборы и бытовая техника

Питание и лечение домашних питомцев

Кредитные карты

Иное (линзы, массаж, психологическое консультирование и т. д.)

Шаг 2: Управляйте текущими расходами

1. Посчитайте суммарный расход и сравните его с суммарным доходом. Обсудите с супругом, довольны ли вы этим соотношением.

2. По отдельности с супругом проанализируйте каждую статью расходов. По каким статьям расходы можно и нужно сократить. Где траты адекватные. А где расходы вообще можно было бы увеличить, потому что это необходимо для вашего счастья и благополучия.

3. Сравните свои идеи с предложениями супруга. Есть ли точки пересечения? Где мнения разошлись?

4. Выберите подходящую стратегию, которая даст обоим возможность реализовать «жизненно важные» потребности.

5. Составьте план оплаты регулярных счетов. Определите, кто это делает.

Договоритесь сесть и пересмотреть план через несколько месяцев, чтобы убедиться в том, что он подходит для каждого из вас.

Шаг 3: Планируйте ваше финансовое будущее

1. Представьте, какой будет ваша жизнь через 5, 10, 20 или 30 лет. Какого материального положения вы желали бы достичь в идеале? Подумайте о вещах, которые хотите иметь в доме, и об образе жизни, который предпочли бы вести. Также хорошо обдумайте, каких финансовых катастроф хотелось бы избежать. Например, кому-то страшно не иметь достаточного количества денег перед выходом на пенсию. А кто-то боится, что не сможет накопить на обучение ребенка в вузе.

2. Теперь наметьте долгосрочные финансовые цели, принимая во внимание то, чего больше всего хотите, и то, чего больше всего опасаетесь. Например, покупка собственного дома или дачи, наличие пенсионного счета с хорошими накоплениями и т. п.

3. Обменяйтесь списками. Найдите совпадения в долговременных целях. Обсудите ваши перспективы.

4. Составьте долговременный финансовый план, который поможет вам обоим достичь целей. Непременно время от времени пересматривайте план (скажем, каждый год) – чтобы убедиться, что вы до сих пор пребываете в согласии.

Следование этим шагам помогло супружеским парам, имеющим финансовые разногласия, выработать подходящие решения.

Например, Линда любила модно одеваться и тренироваться в фитнес-центре рядом с офисом. Девон считал и то, и другое пустой тратой денег. Сам он предпочитал время от времени обедать с друзьями в ресторанах и пару раз в году отдыхать на горнолыжном курорте. Линда относилась к этому снисходительно.

После того как каждый из них заполнил анкету, они смогли увидеть точную сумму своих расходов. Супруги обсудили финансовое положение и

пришли к временному компромиссному бюджету. Ни один из них не хотел отказываться от любимых занятий. Поэтому они решили, что откроют три сберегательных счета – по одному для каждого и один совместный. Линда и Девон договорились откладывать часть зарплаты на совместный счет, чтобы накопить на образование детей и другие крупные траты в будущем. А на абонемент в спортзал и катание на лыжах будет каждый копить себе сам. Они решили снова обсудить эту договоренность через полгода, чтобы определить, подходит ли новая бюджетная система им обоим.

У Тины и Джина была иная проблема. Их старшему сыну Брайану оставалось всего два года до окончания школы. Они накопили достаточно, чтобы он мог учиться в местном колледже. Но Тина хотела отправить его в лучший (и более дорогой) университет штата, который предлагал гораздо больше учебных курсов.

Брайан всегда был выдающимся учеником. Его мечта стать авиационным инженером казалась реальной. Однако если вносить за обучение большую плату, Джину пришлось бы надолго отложить покупку домика в горах. Хотя Джин очень заботился об образовании сына, он волновался и из-за того, что если они не купят дом сейчас, то никогда не смогут заплатить за него и не осуществят мечту всей его жизни.

Джин хотел, чтобы Тина вернулась к работе на полную ставку – так они могли бы оплачивать образование и позволить себе домик. Однако Тина возражала, потому что ее пожилая мать жила вместе с ними и требовала ежедневного ухода. По этому вопросу у Джина и Тины были постоянные столкновения. Джин считал, что сестре Тины настало время взять на себя заботу о матери. Однако та работала на полную ставку и отказывалась что-либо менять. Другим вариантом было поместить мать в дом престарелых, но Тина была решительно против этого.

Когда Тина и Джин заполнили анкету о бюджете, простого решения они не увидели. Однако процесс совместного изучения расходов значительно изменил эмоциональный климат между ними. Вместо того чтобы спорить из-за проблем, они снова ощутили себя единым целым.

Для начала супруги решили изучить информацию по кредитам на обучение и образование. В конце концов Джин согласился, что ему придется отложить осуществление своей мечты еще на несколько лет. Тина вернулась к работе, но только на неполный день. Джин изменил свой график и смог ухаживать за тещей, когда Тина отсутствовала. А Брайану удалось взять студенческую ссуду, достаточную для обучения в университете штата.

Проблемы, с которыми столкнулись эти супружеские пары, и их решения едва ли похожи на ваши проблемы и решения. Но каковы бы ни были ваши разногласия по финансовым вопросам, взвешенное обсуждение пойдет вам на пользу. Во-первых, вы разрядите напряжение, действуя как слаженная команда. А во-вторых, разработаете план, который оба сможете принять, даже если это не даст вам всего желаемого прямо сейчас.

Секс

Проблема: *один хочет чаще, второй – реже и при особом настрое.*

Задача: *принципиальное понимание и приятие друг друга.*

Никакая иная сфера супружеской жизни не предлагает больше возможностей для смущения, обиды и неприятия, чем секс. Неудивительно, что пары считают открытые разговоры на эту тему сложной проблемой. Часто они выражаются неопределенно, и трудно разгадать, что именно супруги пытаются сказать друг другу. Вот классический пример такого разговора, который мы записали в нашей лаборатории.

Она: Подумай о своих чувствах два с половиной и три года назад, о том, как мы улаживали проблему и что мы испытывали. Ну, подумай. По-моему, тогда это было гораздо большей проблемой, чем сейчас.

Он: Я думаю, сейчас нам вместе гораздо спокойнее. Я бы сказал, что мы больше не имели дела с проблемой, и с тех пор все как-то иначе. Я не знаю, правда ли мы изменились.

Она: Но все же ты воспринимаешь это как-то по-другому?

Он: Что ты чувствуешь?

Она: Ну, я чувствую, что рассматривала проблему, которая существовала два с половиной и три года назад как нечто, что могло бы разрушить наш брак. Я по-настоящему опасалась, что мы не справимся. Сейчас я уже не волнуюсь по этому поводу.

Он: Я никогда не считал это угрозой нашему браку. Я знаю, что ты так считала, но я – никогда не считал.

Она: Хорошо. Может быть, сейчас я чувствую себя гораздо спокойнее, вот почему я не волнуюсь.

«Проблема», которую обсуждают супруги – то, что он всегда хотел секса чаще, чем она. В этом отрывке разговора она пытается добиться его согласия, что это уже не проблема. Она хочет подтверждения от него. Он считает, что проблема до сих пор существует, но избегает объявить ей об этом прямо.

Разговоры супругов о своих сексуальных потребностях часто напоминают этот – уклончивый, неточный, незавершенный. Оба супруга торопятся его закончить, надеясь, что чудесным образом поймут желания друг друга, не сообщая о них. Они редко говорят фразы типа: «Мне нравится, когда ты долго ласкаешь мою грудь так, как ты делал это прошлой ночью», или «Ты правда мне нужен каждый день», или «Больше всего я люблю заниматься любовью утром» и т. д.

Проблема в следующем: чем меньше вы понимаете, чего хотите или не хотите в сексе, тем меньше вероятность, что вы это получите.

Секс может быть способом разделить и углубить ваше ощущение близости. Однако когда общение переполнено напряжением, часто возникают обиды.

Решение. Научитесь говорить о сексе откровенно и в то же время корректно. Это означает найти подходящий способ выразить свои желания супругу и правильно отреагировать на его просьбы.

Поскольку большинство людей трепетно относятся к тому, привлекательны ли они для своей половины и хорошие ли они любовники, главное в разговорах о сексе – мягкость. Занятия любовью, которые начинаются с того, что один супруг критикует другого, вряд ли принесут радость и удовлетворение. Цель секса – быть ближе, ощущать больше счастья, испытывать удовольствие и чувствовать себя ценным и принятым в этой очень хрупкой области брака.

Слова «Ты никогда не прикасаешься ко мне» не вызовут у вашего супруга желания дотронуться до вас. Лучше сказать: «Мне понравилось, когда мы в прошлые выходные целовались на большом диване. Я хочу еще, это так приятно». Аналогичным образом вместо слов: «Не трогай меня здесь» вы получите лучшую реакцию, если скажете: «Мне особенно приятно, когда ты прикасаешься ко мне вот здесь».

Говорите с супругом о сексе так, как вы говорите об очень приятных вещах. Даже если вы не удовлетворены своей сексуальной жизнью, нужно подчеркивать позитивные моменты.

Если супруг обращается к вам с просьбой, приложите все усилия, чтобы не рассматривать ее как скрытую критику вашей привлекательности, сексуальной зрелости или опыта в занятиях любовью. Старайтесь относиться к этому как профессиональный повар. Шеф-повар не чувствует себя оскорбленным, если клиент не настроен сегодня на поленту или испытывает отвращение к кальмарам. Вместо этого он примет заказ и приготовит с душой то, что попросил клиент.

Конечно, вы не обязаны соглашаться со всеми прихотями супруга. Вы оба должны решить, что для вас нормально и допустимо, а что – нет. Сексуальные отношения – область невероятно пластичная, поэтому вполне возможно приспособиться к тем желаниям друг друга, которые доставят удовольствие обоим.

Например, Майк хотел заниматься сексом каждый день, Линн же думала, что одного-двух раз в неделю более чем достаточно. В результате Майк испытывал неудовлетворение и чувствовал себя отвергнутым. Со временем он стал настаивать на том, чтобы они занимались сексом чаще. Он приносил домой эротические фильмы, чтобы возбудить Линн. Но она восприняла это как давление, что имело неприятные последствия. По мере того как неудовлетворение Майкла росло, желание Линн убывало.

К моменту посещения семинара Линн и Майк не представляли, как разрешить эту проблему. На наш взгляд, тот, кто испытывает меньший интерес (в данной ситуации Линн), должен быть уверен, что «все под контролем». Необходимо было сместить акцент с секса на чувственность. Линн любила массаж, поэтому мы предложили ей пойти в книжный магазин и выбрать книгу по массажу, которая ей понравится. Она руководила их вечерами. Когда секса как такового не было, было множество объятий и прикосновений. Постепенно сексуальное желание Линн повысилось, и они начали заниматься сексом чаще.

Нередко супруги испытывают разочарование потому, что завышают свои ожидания. Секс не может быть всегда одинакового качества или интенсивности. Иногда он фееричный, иногда – просто приятный. Когда-то – долгий, когда-то – быстрый. Сексуальные отношения должны быть разнообразными. Однако не стоит забывать, что секс является выражением любви. И чем чаще вы это чувствуете, тем – лучше.

Самый оптимальный способ обогатить сексуальные отношения – узнать предпочтения друг друга, запомнить их и использовать, когда вы прикасаетесь друг к другу. Нужно действительно знать это, чтобы разбудить чувственность супруга. Реакция его тела на ваши ласки будет означать, что вам удалось достичь коммуникации невербальными методами. Однако и слова тоже приемлемы во время занятий любовью.

Ваша сексуальная жизнь активизируется, если вы достаточно доверяете друг другу, чтобы рассказать о своих эротических фантазиях и даже воплотить их. Это очень деликатная сфера. Хотя фантазии – кладезь воображения, разнообразия и приключений в браке, очень мало супружеских пар могут поделиться ими друг с другом и тем более осуществить их. Если вы способны на это, результатом будут волнующая близость и море романтики.

Старайтесь поддерживать мысль, что в рамках вашего брака приемлемо воплощение разных желаний, образов и фантазий. За редким исключением, они не могут быть мерзкими или отвратительными. Вы можете сказать «нет» на просьбу супруга, но не относитесь к ней пренебрежительно. Он вам доверяет – а значит, проявите чуткость.

Если его фантазия не совпадает с вашей, но не является извращением, согласитесь. Не принимайте на свой счет, если ваша половина хочет, чтобы вы притворились незнакомцем, медсестрой или пиратом. Считайте это игрой. Идея или желание обычно приходят к человеку непонятно откуда. Никто не знает, почему определенные фантазии эротичны для некоторых людей – просто это так.

Пары с гармоничной сексуальной жизнью рассматривают занятия любовью как выражение близости. Никакие различия в потребностях или желаниях они не воспринимают болезненно.

В сфере секса существуют *ловушки*, о которых следует знать. Самая большая – недостаток основных знаний. Нередко представления о собственных сексуальных возможностях основываются не на авторитетных и надежных источниках, а в основном на рассказах друзей в юные годы. В результате мы судим себя довольно жестко и чувствуем, что не очень хороши в постели. Например, многие мужчины думают, что должны испытывать эрекцию всегда, когда требует ситуация. Если этого не происходит, начинаются большие сомнения в себе. Подобные стереотипы живут в нашем подсознании.

Есть и другая проблема, связанная с недостатком базовых знаний. Мы полагаем, будто понимаем анатомию и сексуальную физиологию друг друга, в то время как никогда и нигде этому не обучались. Нам бы и в голову не пришло эксплуатировать новый, сложный современный прибор, хотя бы не заглянув в инструкцию. Однако в области половой жизни мы поступаем именно так. К счастью, в наши дни в магазинах представлены справочники и книги о сексе. Не думайте, что знаете о сексе все, не прочитав о нем ни строчки. Читайте, открывайте новое, просвещайтесь!

Грязная посуда

Проблема: *несправедливое распределение обязанностей.*

Задача: *распределить обязанности так, чтобы создать ощущение справедливости и командной работы.*

Джоанна была сыта по горло. Месяцами она просила Грега не бросать свое грязное белье на пол в спальне. Месяцами он забывал об этом. Точно так же он забывал пылесосить ковер и мыть посуду, хотя и согласился с тем, что это – его обязанности. Оба работали полный день, но Джоанна обычно приходила домой первой. И сразу же начинала собирать вещи, разбросанные Грегом. Пылесосила или мою грязную посуду, все еще находившуюся в раковине, она закипала. Когда муж приходил домой, молчала или делала саркастические замечания по поводу того, что она – служанка. А он считал, что Джоанна – ужасная придира. «Может быть, если бы ты оставила меня в покое, я это сделал бы», – говорил он ей.

Грег не осознавал, насколько опасно для брака его отношение к домашнему хозяйству, пока однажды он не пришел домой и не услышал из спальни стук. Он – обнаружил жену, все еще в деловом костюме, которая прибавала его семейные трусы к дубовому полу. «Они пролежали здесь три дня, – объяснила она. – Так что я решила, ты хочешь сделать из них часть интерьера».

В конечном счете Джоанна и Грег развелись.

Дело в том, что мужчины не осознают, насколько важен для женщин порядок в доме.

Когда муж не выполняет свою часть домашней работы, жена чувствует, что к ней относятся неуважительно и ее не поддерживают. Это неизбежно приводит к обидам и неудовлетворенности браком.

Большинство мужей искренне не понимают, почему домашние дела имеют для их жен такое значение. Они могут лентяйничать не специально. Многих воспитывали в традиционных семьях, где отец вообще не занимался хозяйством. Муж, открывая банку с пивом, может разглагольствовать о том, что времена изменились и нечестно, что жена должна еще отрабатывать вторую смену дома. Однако старые привычки живучи.

Подсознательно многие мужчины до сих пор считают домашнее хозяйство женским делом. И если муж помогает, то думает, что ему должны рукоплескать. А вместо этого жена продолжает требовать еще больше. Он переходит в оборону и перестает вообще что-то делать.

Основная причина такой неблагоприятной динамики заключается в том, что большинство мужчин склонны переоценивать объем выполняемой ими домашней работы. Это документально засвидетельствовано британским социологом Армом Оукли: «В моей семье это действительно так. Когда я жалуясь, что делаю по дому все, жена говорит: «Хорошо!», хотя знает: в действительности я не делаю и половины».

Решение. Вот главное в решении этой проблемы: мужчины должны больше заниматься домашним хозяйством! Иногда они уваливают от домашних дел из-за полного отсутствия мотивации. Давайте посмотрим правде в глаза: никто не любит выносить мусор или вытирать пыль. Но знайте: **для многих женщин лучшая прелюдия – когда муж моет посуду после ужина.**

Однако польза простирается далеко за пределы спальни. В таких браках во время споров у женщин гораздо ниже частота сердечных сокращений, что снижает вероятность жесткого

начала разговора. А значит – начала всей нисходящей спирали конфликта, которая включает четырех всадников и потоп и ведет к разводу.

Я не предлагаю, чтобы каждый муж выполнял ровно 50 процентов домашних дел, если хочет спасти брак и увидеть улучшения в сексуальной жизни. Дело не в точном объеме, а в *субъективном мнении жены*. Для одной пары это может и правда означать равное распределение обязанностей. В другом браке жена будет абсолютно удовлетворена, если муж делает ту работу, которую она терпеть не может, например, убирает ванную комнату или пылесосит. А в третьем решением станет приходящая домработница.

Лучший способ объективно увидеть, кто что делает по дому и к чему стремятся супруги, – обсудить нижеследующий список.

Сразу отмечу, что женщины часто находят несправедливым такое распределение обязанностей, когда муж делает что-то – например, платит по счетам или покупает продукты – раз в неделю, а жене достается вся ежедневная рутинная работа: например, мытье посуды, готовка, уборка.

Список распределения обязанностей

Планировать меню Сейчас В идеале
Покупать продукты Сейчас В идеале
Готовить еду Сейчас В идеале
Мыть посуду Сейчас В идеале
Убирать кухню Сейчас В идеале
Убирать ванную и туалет Сейчас В идеале
Ездить по делам Сейчас В идеале
Относить вещи в чистку Сейчас В идеале
Мыть окна Сейчас В идеале
Делать генеральную уборку Сейчас В идеале
Ездить в автосервис Сейчас В идеале
Заправлять машину Сейчас В идеале
Оплачивать коммунальные платежи Сейчас В идеале
Планировать бюджет Сейчас В идеале
Выносить мусор Сейчас В идеале
Стирать Сейчас В идеале
Гладить Сейчас В идеале
Подметать Сейчас В идеале
Пылесосить Сейчас В идеале
Мыть полы Сейчас В идеале
Менять лампочки Сейчас В идеале
Чинить бытовую технику Сейчас В идеале
Застилать постель Сейчас В идеале
Мыть холодильник Сейчас В идеале
Планировать поездки Сейчас В идеале
Ремонтировать дом Сейчас В идеале
Покупать мебель Сейчас В идеале
Покупать вещи для дома Сейчас В идеале
Покупать новую бытовую технику Сейчас В идеале
Чинить молнии, пришивать пуговицы Сейчас В идеале
Убирать кухонные шкафы Сейчас В идеале
Ухаживать за комнатными растениями Сейчас В идеале
Убирать дом к приходу гостей Сейчас В идеале

Готовить еду к приходу гостей Сейчас В идеале
Выгуливать, играть с домашним питомцем Сейчас В идеале
Убирать за домашним питомцем Сейчас В идеале
Кормить и покупать корм домашнему питомцу Сейчас В идеале
Покупать подарки детям Сейчас В идеале
Отводить детей в школу Сейчас В идеале
Забирать детей из школы Сейчас В идеале
Заботиться о детях после школы Сейчас В идеале
Готовить обеды для детей Сейчас В идеале
Посещать педиатра Сейчас В идеале
Проверять домашнее задание детей Сейчас В идеале
Купать детей Сейчас В идеале
Поддерживать дисциплину детей Сейчас В идеале
Укладывать детей спать Сейчас В идеале
Ухаживать за больными детьми Сейчас В идеале
Общаться с детьми в моменты кризиса Сейчас В идеале
Ходить на родительские собрания Сейчас В идеале
Организовывать дни рождения детей и другие праздники Сейчас В идеале
Водить детей на секции Сейчас В идеале
Покупать вещи для детей Сейчас В идеале
Планировать каникулы Сейчас В идеале
Планировать краткосрочные отпуска Сейчас В идеале
Планировать романтические свидания Сейчас В идеале
Планировать домашние вечера Сейчас В идеале
Планировать выходные Сейчас В идеале
Инициировать секс Сейчас В идеале
Планировать ужин вне дома Сейчас В идеале
Организовывать семейные прогулки, поездки, пикники Сейчас В идеале
Делать крупные покупки (машины и прочее) Сейчас В идеале
Общаться с родственниками Сейчас В идеале
Встречаться с друзьями Сейчас В идеале
Координировать медицинское обслуживание семьи Сейчас В идеале
Покупать лекарства Сейчас В идеале
Организовывать занятия спортом Сейчас В идеале
Организовывать развлечения Сейчас В идеале

Теперь у вас должно быть ясное представление о том, какие задачи вы выполняете вместе, а что относится к сфере деятельности каждого из супругов. Может быть, настал момент перераспределить обязанности в соответствии с вашими пожеланиями, чтобы нагрузка была более справедливой? Помните, что количество домашней работы для мужа не столь важно для сексуальных чувств жены. Важны два других фактора.

Первый – выполнение супругом работы по хозяйству без просьб (ворчания) жены. Муж, который это делает, кладет огромное количество баллов на банковский счет эмоций. Другой фактор – его гибкость в выполнении своих обязанностей в ответ на ее потребности. Например, если он видит, что она особенно устала в какой-то вечер, то предлагает помыть посуду, хотя сейчас ее очередь. Такая помощь возбудит жену больше, чем любое видео «для взрослых».

Рождение первенца

Проблема: *муж чувствует себя третьим лишним.*

Задача: *превратиться в родителей, но не перестать быть парой.*

«Ребенок – граната. Его рождение взрывает ваш брак, а когда пыль оседает, ваш брак уже отличается от того, чем он был. Он, конечно, не лучше; конечно, не хуже. Он другой». Так написала Нора Эфрон в «Ревности» – известном романе о распаде своего брака.

Любое исследование, посвященное переходу от статуса супружеской пары к статусу родителей, подтверждает ее точку зрения. Ребенок производит в браке настоящее землетрясение. К сожалению, весьма разрушительное. В первый год после рождения малыша 67 процентов жен ощущают резкий спад своего удовлетворения браком. Неудовлетворение мужа обычно активизируется позже, как реакция на недовольство жены.

Для этого существует множество причин: недостаток сна, возросшая загруженность и ощущение того, что это не ценится, большая ответственность за незащитное создание, жонглирование материнскими обязанностями и работой, финансовая напряженность и недостаток времени на себя и многое другое.

Загадка не в том, почему 67 процентов молодых матерей чувствуют себя столь несчастными. А в том, почему оставшиеся 33 процента вполне успешно справляются с переходом в новый статус. Более того, некоторые говорят, что их брак никогда не был – лучше.

Благодаря 130 парам, за которыми мы наблюдали на протяжении восьми лет с того времени, как они были молодоженами, я теперь знаю тайну сохранения брака счастливым и стабильным, даже если «граната» взрывается. То, что отличает счастливых матерей от остальных, никак не связано с тем, работают они или сидят дома, есть ли у их детей колики, вскармливают ли их грудью или искусственно. **Счастье женщины после рождения ребенка напрямую связано с тем, переживает ли муж переход к статусу родителя одновременно с женой или отстает.**

Появление ребенка почти неизбежно вызывает в молодой матери изменения. Она никогда не испытывала такой глубокой и бескорыстной любви, какую чувствует по отношению к этому незащитному существу. Почти всегда молодая мать переживает глубокую переориентацию смысла в жизни. Она обнаруживает, что готова на огромные жертвы ради своего ребенка. Она испытывает трепет и удивляется силе чувств по отношению к маленькому человечку.

Жизнь меняется настолько, что, если муж не проходит через это одновременно с ней, между ними определенно возникнет дистанция. В то время как жена принимает *новое ощущение «мы»*, которое включает их ребенка, муж может до сих пор цепляться за старое «мы», в котором ребенка нет. Поэтому он негодует, как мало времени у нее теперь на него, какая она все время усталая, как часто поглощена кормлением малыша. Его возмущает, что они больше не могут поехать на пляж на велосипедах, пойти в ресторан когда захочется и не вылезать из постели весь уик-энд. Он, конечно, любит малыша, но хочет вернуть жену. Что делать?

Решение. Мужчина должен смириться: он не может вернуть прежнюю жену. Нужно *последовать за ней* в новый мир, в который она вошла. Только тогда брак продолжит укрепляться. Если муж способен это сделать, он не обижается на своего ребенка. Он чувствует себя не только мужем, но и отцом тоже. Он испытывает гордость и нежность по отношению к малышу.

Как сделать, чтобы муж изменился вместе с женой? Во-первых, паре нужно *игнорировать* некоторые популярные дурные советы. Многие эксперты, действующие из лучших побуждений, рекомендуют рассматривать семью как качели: с ребенком на одном конце и вашим браком – на другом. Супругам советуют проводить какое-то время отдельно от ребенка и сосре-

дотачиваться друг на друге и посторонних интересах: говорить о своих отношениях, работе, погоде – о чем угодно, кроме малыша, оставленного дома с бабушкой.

Однако брак и семья – вещи не диаметрально противоположные. Это единая сфера. Да, супругам следует периодически проводить время вдвоем. Но если они трансформируются в родителей вместе, то обнаружат, что никак не наговорятся о ребенке. Может быть, они даже не смогут поужинать, не позвонив домой, по крайней мере, дважды.

Слишком часто такие пары заставляют чувствовать, будто они совершили нечто плохое, сделав собственные отношения явно вторичными по отношению к новой роли родителей. В результате они испытывают стресс и смущение. Однако, по сути, они сделали нечто очень правильное. Важно, что они едины. Если и муж, и жена совершают в своем сознании сдвиг в сторону отношений «родитель-ребенок», то будет процветать и брак.

Вот еще несколько советов, с помощью которых супруги не утрачивают связь, когда становятся родителями.

Сосредоточьтесь на вашей дружбе в браке. Перед появлением ребенка убедитесь, что вы действительно близко знаете друг друга и ваши миры. Чем в большей мере вы теперь единое целое, тем проще будет переход. Если муж понимает свою жену, в период материнства он будет с ней на одной волне.

Не отстраняйте отца от ухода за ребенком. Часто спустя пару недель после рождения ребенка молодая мать, поднабравшись опыта, начинает критиковать мужа: «Не держи ее так», «Ты недостаточно вытер его», «Вода для купания слишком холодная».

Столкнувшись с таким шквалом критики, некоторые мужья рады уйти, уступить роль эксперта своим женам (в конце концов, их собственный отец тоже никогда ничего не знал о младенцах) и согласиться с собственной некомпетентностью. Печальный итог таков, что они делают меньше и меньше, а следовательно, становятся все менее умелыми и уверенными в вопросах ухода за собственным ребенком. Неизбежно они начинают ощущать себя более отстраненно.

Есть простое решение. Молодой матери нужно отступить. Ей необходимо понять, что существует больше одного способа держать ребенка на руках. Что вода, прохладнее на два градуса, чем рекомендовали в книге, – небольшая цена, которую заплатит ребенок – и брак – за постоянное участие отца в уходе за малышом.

Конечно, если подход мужа и впрямь небезопасный, следует мягко, без критики направить его в нужное русло. Только не давайте много советов сразу.

Время кормления может быть особенно трудным для молодого отца. Может быть, зависть к пенису – это и фрейдистский миф, но зависть к груди здравствует почти в каждом доме, где жена кормит малютку. Отцы не могут удержаться от ревности, когда видят, что за чудесная связь образуется между женой и младенцем. Будто эти двое создали магический круг, в который он просто не может войти.

Хорошее решение – найти мужу роль в ритуале кормления грудью. Например, он может приносить жене ребенка для кормления. Или быть официальным «пеленателем». А еще он может взять себе в привычку тихо сидеть рядом с женой во время кормления, мягко поглаживая малыша по головке или напевая ему.

Дайте отцу возможность играть с младенцем. Некоторые мужчины признавались, что не ощущали особой связи с ребенком, пока тот не становился старше и не начинал ходить, разговаривать и играть. К сожалению, к тому моменту их отстраненность от семейной жизни уже создала в браке трещины. Мужчинам обычно требуется больше времени для «связи» со своими детьми. Причина, как подтвердили многочисленные исследования, в том, что женщины больше склонны проявлять заботу о детях, а мужчины настроены *играть*. А поскольку многие из них предполагают, что невозможно по-настоящему играть с младенцем, они не чувствуют интереса к ребенку в течение ответственного первого года.

Однако отцы, которые проводят время с малышами, обнаруживают, что те – не «пупсы», которые только и делают, что плачут, едят и спят. Даже новорожденные могут быть отличными товарищами по играм. Младенцы начинают улыбаться в возрасте всего лишь трех недель. Вскоре они уже хохочут и брыкаются от восторга.

Короче говоря, отец, который знакомится со своими детьми, когда купает их, меняет подгузники и кормит, непременно обнаруживает, что им нравится играть с ним и что ему в их жизни отведена особая роль.

Выкроите время для вас двоих. Воспользуйтесь услугами бабушки, приходящей няни или подруги, чтобы получить какое-то время для вас двоих. Однако помните, что вы не проиграли, если, в конце концов, потратили все «свидание» на разговоры о ребенке – вы выиграли. По мере того, как он будет взрослеть, вы обнаружите, что разговоры не всегда будут крутиться вокруг ребенка и вашей роли родителей.

Будьте чутки к нуждам отца. Даже если у мужчины есть ощущение «мы» и он принимает статус родителя одновременно с женой, он все равно будет испытывать недостаток внимания из-за главенства ребенка и его бесконечной потребности в матери. Даже если умом муж понимает, что нужды младенца приоритетны перед его нуждами, ему будет не хватать жены.

Женщина, которая признает потребность мужа в ее внимании и дает понять, что он до сих пор занимает значимое место в ее жизни, получает больше понимания и поддержки. В противном же случае он просто будет отдаляться.

Дайте матери отдых. Хотя женщина ежедневно радуется чуду общения с младенцем, она устает. Браку пойдет на пользу, если муж скорректирует график работы таким образом, чтобы в какие-то дни приходить домой пораньше и иногда подменять жену на выходных. У нее должен быть необходимый перерыв на сон, время на встречи с подругами, просмотр фильма или на какие-то другие важные для нее дела.

Супружеские пары, которые следуют этим советам, скоро ощутят, что превращение в родителей не губит их отношения, а поднимает их на новый уровень близости, понимания и любви друг к другу.

В этой главе я старался дать вам практическую помощь по разрешению распространенных семейных проблем. Однако иногда, даже если вы изо всех сил стараетесь, устранить конфликт невозможно. В этом случае речь идет о вечной проблеме. И главный вопрос – как не зайти в тупик и справиться с ней? Мой следующий принцип покажет вам, как спасти (или защитить) брак от непримиримых разногласий.

Глава 10

Принцип № 6: Смиритесь с тем, что вы разные

Вы хотите иметь детей, он не хочет. Она настаивает, чтобы вы ходили с ней в церковь, а вы атеист. Он домосед, вы и дня не проживете без вечеринок... Вы настолько разные, что кажется, будто отношения зашли в тупик и все психологические приемы бесполезны. Но это не так.

Ваша цель – не столько заставить одного делать то, что хочет другой, сколько переместиться от тупика к диалогу. Чтобы однажды вы смогли поговорить, не оскорбляя друг друга.

Тупик – признак того, что у вас в жизни есть стремления, которые супруг не признает или не уважает. Это не может не ранить, ведь стремления, какими практичными они ни казались, – всегда вызваны какой-то глубинной потребностью. Например, под желанием скопить много денег может таиться глубинная потребность в безопасности.

Родом из детства

Часто наши подспудные мечты уходят корнями в детство. Вы можете мечтать об ужине всей семьей, без телевизора и разговоров по телефону, чтобы воссоздать какие-то теплые воспоминания. Или, напротив, испытывать психологическую потребность дистанцироваться от болезненных воспоминаний. Наверняка вы будете противником семейных ужинов, если в доме ваших родителей за столом часто была атмосфера враждебности, отчего у вас случалось расстройство желудка.

Приведем список некоторых распространенных «глубинных» мечтаний, высказанных супружескими парами, с которыми я работал.

1. Свобода.
2. Покой.
3. Единство с природой.
4. Выяснить, кто я.
5. Приключения.
6. Паломничество.
7. Справедливость.
8. Уважение.
9. Счастье без причины.
10. Исцеление.
11. Близость с семьей.
12. Стать тем, кем я хочу быть.
13. Власть.
14. Смириться с тем, что старею.
15. Реализоваться с творческой стороны.
16. Стать сильнее.
17. Преодолеть прошлые обиды.
18. Реализоваться в профессии.
19. Быть прощенным Богом.
20. Вернуть ту старую часть себя, которую я с годами утратил.
21. Преодолеть личный «пунктик».
22. Ощущать, что «все в порядке».
23. Научиться плодотворно работать.
24. Найти место и время, чтобы просто «быть».
25. Научиться по-настоящему расслабляться.
26. Расставить приоритеты.
27. Завершить нечто важное.
28. Изучить свои физические возможности.
29. Победить в конкурентной борьбе.
30. Путешествия.
31. Искушение.
32. Построить нечто важное.
33. Завершить главу моей книги – попрощаться с чем-то.

Все эти мечты прекрасны. Ни одна из них, по сути, не помеха для брака. Однако если они выражаются в каких-то конкретных желаниях, которые не разделяет ваша половина, наверняка

возникнут проблемы. Вы можете вести открытые сражения, либо же противостояние будет символическим, со скрытым смыслом.

Например, супруги спорят из-за того, что один из них отказывается каждое воскресенье ужинать в ресторане. И даже не подозревают, что проблема кроется гораздо глубже. Воскресный вечер занимает особое место в сердцах обоих, и это берет начало из детства. Ее мечта – поесть в ресторане, потому что для ее родителей это была непозволительная роскошь. А у мужа с воскресным ужином дома связаны приятные воспоминания, когда его очень занятая мама выкраивала время и готовила потрясающие блюда. Так что противостояние «поход в ресторан» – «домашний ужин» обретает символический смысл.

Чьи желания важнее

Почему некоторые супруги изящно справляются с проблемами, а другие вязнут в них? Разница в том, что счастливая пара понимает: помощь друг другу в осуществлении мечтаний – одна из целей брака.

«Мы хотим знать, что каждый из нас хочет в жизни», – говорит Джастин, имея в виду себя и своего мужа Майкла. Она могла бы с таким же успехом говорить от лица всех *эмоционально зрелых* супружеских пар. В счастливых браках супруги объединяют цели друг друга в концепцию брака. Эти цели могут быть такими конкретными, как желание жить в определенном типе дома или получить ученую степень. Однако они могут быть и неосязаемыми, такими как желание чувствовать себя в безопасности или рассматривать жизнь как большое приключение.

В счастливом браке ни один из супругов не настаивает и не пытается манипулировать другим, чтобы заставить его отказаться от мечты. Они принимают решения вместе. Они полностью учитывают пожелания и стремления друг друга.

Шелли собирается учиться в колледже. Внушительная зарплата Малкольма дает ей такую возможность. Однако он хочет уйти с напряженной работы маркетолога, потому что его мечта – быть хозяином самому себе и строить лодки.

Может быть, Малкольм решит остаться на тяжелой работе, пока Шелли получит образование. Может быть, Шелли будет учиться заочно или отложит учебу на какое-то время. Может быть, практические соображения требуют, чтобы они оба немного подождали, прежде чем осуществлять свои мечты. Как именно они поступят, неважно. Главное – как они принимают решения: с взаимным уважением, поддержкой и признанием желаний друг друга. И поэтому их брак имеет для них столь большое значение.

Когда один из супругов не полностью признает важность мечты своего супруга, тупик почти неизбежен. Это было основной причиной семейных разногласий между Эдом и Луанной, парой из Сиэтла, которые давали интервью в моей «лаборатории любви» для новостной программы.

Когда Эд и Луанна находились в лаборатории вместе, было видно, что их все еще связывают нежность и восхищение. Но они столкнулись с серьезной проблемой. Ею стала Дафна, девятилетняя лошадь Луанны, с которой та часто выступала на конно-спортивных соревнованиях.

До свадьбы Эд был просто очарован Дафной. Однако теперь, когда стали приходить ежемесячные счета за уход и содержание, лошадь превратилась в источник напряжения между ним и женой. Он хотел, чтобы Луанна продала лошадь, тогда они могли бы сэкономить деньги. Чем чаще они с Луанной спорили из-за Дафны, тем больше в глубине души он опасался, что лошадь для нее дороже, чем их семья и он сам.

Супруги обсуждали проблему на трех сеансах длительностью по пятнадцать минут каждый, отрывки их разговоров были показаны в передаче. Между сеансами мы консультировали их, применяя техники, которые вы найдете в этой главе.

Луанне говорили, что ей не нужно отказываться от своей мечты, но Эд должен чувствовать, что в ее сердце он занимает первое место. Я помог Эду понять, что Луанне очень важно выступать с Дафной на соревнованиях и что его помощь – часть его роли как супруга. Ему также было необходимо принять

ее влияние, когда дело касалось финансовых решений. К концу этих трех этапов Эд и Луанна сделали заметный шаг вперед в отношениях. Когда он сказал, что поддержит ее желание сохранить Дафну, экран озарила радостная улыбка Луанны.

Сегодня, два с половиной года спустя, Эд и Луанна счастливы в браке. Она продала Дафну (хотя до сих пор навещает ее), чтобы арендовать более молодую лошадь. Луанна продолжает выступать на соревнованиях, а Эд поддерживает ее право делать это.

Эду и Луанне было понятно, что мечта явилась основной причиной их конфликта. Им предстояло научиться уважать желания и потребности друг друга. Однако для многих пар мечта, которая находится в основе конфликта, не столь очевидна. Только выявив ее, супруги могут выбраться из тупика.

Рассмотрим случай Катерины и Джеффа. Их брак был счастливым, пока она не забеременела. Вдруг Джеффу показалось, что католическая вера заняла слишком важное место в ее жизни. Сам он был атеистом. Когда же Джефф узнал, что она разговаривала с отцом о крещении ребенка, то впал в ярость. Он не хотел, чтобы ребенок был официально приписан какой-либо религии.

К тому времени, когда Катерина и Джефф обсуждали этот конфликт у меня в лаборатории, они явно зашли в тупик. Я бы сказал, что их брак подвергался серьезной опасности, потому что они эмоционально отделились друг от друга. Даже обсуждая очень личные проблемы веры и семьи, они не повышали голоса, не плакали, не улыбались и не прикасались друг к другу. Они могли спокойно и разумно рассуждать о расхождении во мнениях, но *эмоционально они были разделены*. А поскольку их проблема – действительно эмоционального свойства (затрагивала чувства относительно семьи, родительских обязанностей и религии), никакой рассудочный анализ не смог бы разрешить ее.

Во время следующего сеанса я предложил, чтобы вместо попыток разрешить проблему они просто рассказали друг другу, что для каждого символизирует религия. Это был единственный способ докопаться до скрытых мечтаний, питавших конфликт.

Катерина заговорила первой. Она описала, как вера поддержала ее в очень трудные времена. Ее родители прошли через тяжелый развод. Десять лет ее отец не общался с семьей. Мать впала в такую депрессию, что Катерина не могла на нее положиться. Она чувствовала себя совершенно нелюбимой и одинокой, пока не обратилась к церкви, которая приняла ее. Она не только ощущала родство с такими же верующими, но и находила утешение в молитве. Когда все наносное было отброшено, ощущение Божьей любви приносило ей глубокое успокоение. Катерина заплакала, когда вспомнила те нелегкие времена и то утешение, которое она нашла в религии.

Джефф объяснил, что был атеистом всю свою жизнь. По сравнению с неблагополучной семьей Катерины его семья была очень крепкой и любящей. Когда ему было трудно, он всегда обращался к родителям. Джефф хотел, чтобы ребенок так же доверял ему и Катерине. Он опасался, что религиозность сына нарушит их связь. Ребенок будет обучен обращаться к Богу вместо того, чтобы обращаться к родителям.

У Джеффа и Катерины были диаметрально противоположные мечты: он рисовал в своем воображении счастливую семью, которая даст ребенку всю

любовь и поддержку, какие ему потребуются. Он видел в религии угрозу этой прочной связи. Катерина же рассматривала религию как жизненно важную систему поддержки для своих детей.

Как только они прямо и открыто обсудили эти мечты, атмосфера резко изменилась. Джефф сказал Катерине, что любит ее. Он наконец-то осознал, что ее желание окрестить малыша происходило от сильной любви к их ребенку – его ребенку. Он понял «глубокий смысл» – своей любовью она хотела защитить ребенка, чтобы он никогда не ощутил боли, которую пережила она. Это помогло ему восстановить собственные глубокие чувства по отношению к жене, погребенные под обидой и злостью.

Во время первого сеанса между супругами не было никаких эмоций. Однако в этот раз на лице Джеффа появилось выражение сочувствия, когда он слушал рассказ жены о детстве. Когда она заплакала, он дал ей носовые платки и попросил продолжать. Катерина, в свою очередь, слушала его столь же внимательно.

Теперь, когда стали видны настоящие проблемы, они смогли договориться по вопросам воспитания сына. Джефф сказал, что не станет препятствовать крещению. Сам он всегда будет атеистом, но не возражает, если ребенок получит начальное католическое образование. Однако он все же был против усиленного религиозного воспитания, поскольку опасался, что церковь может повлиять на сына. Катерина пошла на этот компромисс.

Маловероятно, чтобы острота такой серьезной проблемы была снята за один сеанс. Однако Джефф и Катерина сделали важный первый шаг. Они повернулись друг к другу и с уважением признали мечты каждого относительно ребенка. Они договорились устраивать в дальнейшем обсуждения, чтобы развить успех сеанса в лаборатории. Уйдет ли когда-нибудь проблема окончательно из их брака? Видимо, нет. Однако они начали учиться мирно жить с этим.

Как выйти из тупика

Если вы зашли в тупик по любой проблеме в браке, будь она большая или маленькая, первый шаг – выяснить, какая глубинная потребность питает ее.

Выявление скрытых потребностей – задача сложная. Справиться с ней можно, только почувствовав, что ваш брак – безопасное место для разговоров об этом. Вот почему важно начать с работы над моими первыми тремя принципами, изложенными в главах 3, 4 и 5, чтобы укрепить дружбу с вашей поло-винкой.

Когда вы узнаете и признаете свои потребности, может показаться, что проблема усугубляется, а не решается. Будьте терпеливы. Признавать потребности и выступать в их защиту в браке непросто. Сам тупик, по сути, означает, что ваши с супругом желания находятся в оппозиции: вы оба укрепляетесь в своих мнениях, противитесь уступкам и боитесь принять влияние друг друга.

Как только вы будете готовы преодолеть тупик, действуйте следующим образом.

Шаг 1: выявить глубинные потребности

Часто глубоко личные мечты остаются невысказанными или становятся тайнами после свадьбы. Почему-то мы считаем, что так должно быть, чтобы отношения существовали. Обычно оба супруга чувствуют себя не вправе жаловаться. Они могут рассматривать собственные желания как «ребяческие» или «непрактичные».

Однако такие ярлыки не отменяют того факта, что мечта – то, к чему вы стремитесь. И если супруг не поддерживает вас в этом, почти неизбежно следует конфликт.

Когда вы приспосабливаетесь к браку, скрывая мечту, она выплывает на поверхность в замаскированной форме конфликта, зашедшего в тупик.

Упражнение № 19: Поиграем в семейного консультанта

Это упражнение дает возможность попрактиковаться в выявлении скрытых желаний, поначалу не сосредотачиваясь на вашем браке. Ниже приведены шесть примеров распространенных конфликтов, зашедших в тупик. Прочитайте и подумайте о том, какие глубинные потребности есть у каждого супруга. Составьте краткий рассказ, который объясняет потребности мужа и его точку зрения. Потом сделайте то же самое для жены.

В каждом случае ставьте себя на место действующего персонажа. Подумайте, что его позиция означает для него и из чего в прошлом может происходить эта потребность. Перевоспитание в других людей поможет вам увидеть выход из тупика вашего собственного брака.

Это творческое упражнение, в котором нет правильных или неправильных ответов. Чтобы подготовить вас, мы привели примерные потребности и истории для первых двух пар. Истории других пар вы найдете на странице 330. Постарайтесь не заглядывать туда, пока не напишете свои варианты. Вы получите от этого упражнения гораздо больше пользы, если выполните его самостоятельно.

Пара № 1

Муж: Я думаю, моя жена слишком большая чистюля. Я постоянно ишу вещи после ее уборки. По-моему, она не считается со мной и чересчур все контролирует, я устал от этого.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими: Мои родители были сторонниками строгой дисциплины. На любое несогласие с ними они смотрели как

на послушание. В результате я стал кем-то вроде бунтаря. Я откровенно признаю, что у меня проблема с авторитетами, поэтому я решил построить собственный бизнес. Моя потребность – иметь дом, где я могу быть собой, а это означает – не следовать никаким жестким инструкциям. Я хочу, чтобы мои дети ставили под сомнение авторитеты и думали сами, а не просто учились быть покорными. Сам я хочу быть в собственном доме свободным, а временами и неряхой.

Жена: Мне нравятся определенный порядок и чистота в нашем доме. Я постоянно убираю за мужем. Я думаю, он не считается со мной, я устала от этого.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими: Я выросла в совершенном хаосе. Ребенком я ни в чем не была уверена. Я никогда не знала, кто отвезет меня в школу или заберет оттуда. Порой мама забывала заехать за мной, и я ненавидела ее за это. Мне пришлось самой создать порядок и взять на себя ответственность за младших братьев и сестер. Меня возмущало, что я должна была всем этим заниматься. Моя потребность – обеспечить более здоровую атмосферу в своем доме. Для меня порядок означает предсказуемость, благополучие и стабильность. Я хочу этого для моих детей. Когда в доме беспорядок, это возвращает меня в хаос моей юности.

Пара № 2

Муж: Моя жена слишком эмоциональна и жалуется, что я бесчувственный. Из-за этой разницы между нами я ощущаю, что она временами утрачивает контроль над собой, ее реакция может быть слишком бурной. Я считаю, что рациональность – лучший способ предотвратить всплеск ненужных эмоций. Моя жена жалуется, что меня трудно понять и что я слишком отстранен.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими: Я вырос в семье, где все вели дебаты. Мы любили спорить друг с другом. Мой отец всегда задавал вопрос, бросая мне вызов, а потом занимал позицию, противоположную моей. Так начиналась дискуссия. Никаких преград не ставилось, и всем нам это нравилось. Однако запрещалось проявлять эмоции. Как только кто-то демонстрировал эмоции, спор заканчивался. Так что в моей семье высоко ценилось умение сохранять контроль над чувствами. И это до сих пор так. Может, мне следовало бы быть более эмоциональным, но я не умею. Для меня важно быть сильным. Я считаю, что быть эмоциональным означает быть слабым.

Жена: Я – человек очень эмоциональный, а мой муж слишком холоден. Эта разница между нами иногда внушает мне мысль, будто супруг «ненастоящий» – он отсутствует, а не находится рядом. Часто я понятия не имею, что он чувствует. Я удручена этим.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими: Я просто эмоциональный человек, вот и все. Я думаю, суть жизни в том, чтобы чувствовать, быть в контакте, отвечать окружающим. Это для меня высшая ценность. Я откликаюсь на все: на великое искусство, чьи-то истории, детей, щенков, спортивные соревнования, грустные фильмы – на все. Быть эмоциональным просто означает быть живым. Вот как я была воспитана, и рада этому. Моя потребность – разделить свои эмоции с человеком, которого я люблю. Если я этого не могу, брак будет казаться мне мертвым, ненастоящим, союзом двух одиноких людей.

Пара № 3

Муж: Моя жена слишком ревнива, особенно на вечеринках. Для меня же это означает встречи с новыми людьми, что, по-моему, очень интересно. Однако жена становится в такие моменты навязчивой по отношению ко мне и застенчивой по отношению к другим. Она заявляет, что я флиртую с другими женщинами, но это неправда. Я нахожу ее обвинение оскорбительным, и это меня злит. Не знаю, как разубедить жену. Я устал от ее недоверия.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Жена: На вечеринках мой муж смотрит на других женщин и флиртует. Меня это огорчает и унижает. Я много раз говорила об этом, но его поведение не меняется.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Пара № 4

Жена: Моему мужу хочется заниматься сексом гораздо чаще, чем мне. Мне каждый раз неловко, когда он начинает ко мне приставать. Я не знаю, как мягко сказать «нет». Этот повторяющийся сценарий заставляет меня чувствовать себя жестоким человеком. Не знаю, как с этим бороться.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Муж: Мне хочется заниматься сексом гораздо чаще, чем моей жене. Я всегда обижаюсь, когда она мне отказывает. Из-за этого повторяющегося сценария я чувствую себя непривлекательным и нежеланным. Не знаю, как с этим бороться.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Пара № 5

Жена: Мой муж слишком прижимист, когда дело доходит до денег. Он просто не способен наслаждаться жизнью и радоваться. Также я обижена на недостаток личной свободы и контроль в денежных вопросах.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Муж: Я считаю, что моя жена непрактична и тратит деньги слишком бездумно и эгоистично.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Пара № 6

Жена: Моему мужу нравится гораздо более близкое общение с родственниками, чем мне. Для меня семейные связи – источник большого напряжения и раздражения. Я сбежала от семьи и хочу, чтобы расстояние между нами было как можно больше.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Муж: Мне нравится общаться с родными, а моей жене не очень. Для меня важны семейные связи. Я не представляю, как можно отмечать праздники без близких, подарков, теплых воспоминаний. Моя жена говорит, что для нее такие мероприятия – сплошной стресс.

Мои потребности в рамках этого конфликта могут быть следующими:

Примеры мечтаний

Пара № 3

Муж: На самом деле я не испытываю влечения ни к кому, кроме жены. Но для меня важно общаться с другими людьми тоже. Я не хочу весь вечер быть привязанным к ноге жены. Моя потребность – ощущать свободу.

Жена: Я всегда хотела знать, что моему мужу меня «достаточно». Моя потребность – чувствовать себя самой привлекательной и желанной для него. Я хочу, чтобы он интересовался мной, по-настоящему понимал меня и мой внутренний мир. Я посчитала бы крайне романтичным, если бы могла пойти на вечеринку с мужем и тот даже не замечал бы, что там есть кто-то еще. Если бы он видел только меня и был бы совершенно удовлетворен тем, что проводит часы, восторгаясь мной и танцуя только со мной.

Пара № 4

Жена: Давным-давно я подверглась сексуальному насилию. Я ничего не могла сделать, и это было ужасно. Я знаю, супруг ни в чем не виноват. Однако я чувствую, что секс может доставить мне удовольствие, только если происходит на моих условиях. Мой муж понимающий и нежный, но я, наверное, никогда не избавлюсь от той давней травмы. Моя потребность – иметь сексуальную близость только на моих условиях.

Муж: Моя потребность – чувствовать себя желанным. Чтобы супруга выступала инициатором секса со мной и он ей нравился. Я знаю, в моей внешности нет ничего особенного, но я не так уж и плох. Время от времени я хочу, чтобы моя супруга считала меня просто неотразимым.

Пара № 5

Жена: Жизнь слишком коротка, чтобы все время копить на будущее. Я не против отложить на всякий случай некую сумму, но не хочу жить только ради завтра. Я не хочу, чтобы жизнь проходила мимо. Мне часто кажется, будто я не настолько хороша, чтобы «выбрасывать» на меня деньги. Я хочу чувствовать себя особенной, и я хочу интересно жить. Думаю, все от того, что раньше мне вечно приходилось экономить. Но теперь у меня хороший доход и такой необходимости больше нет.

Муж: Все, о чем мечтают большинство людей, – это что-то купить. Купив это, они тут же начинают мечтать о чем-то другом. Я считаю, у мира есть одна проблема – ненасытность. Просто наблюдайте за американцами на отдыхе – куча всех этих вещей: автоприцепы, мотоциклы, лодки, машины. Я не хочу желать вещи. Я хочу испытывать удовлетворение от небольшого количества вещей и небольшой суммы денег. Мне не нужно для счастья очень много. Так что я вижу себя кем-то вроде монаха, который может быть удовлетворен очень малым, считая все в жизни благословением.

Я считаю, следует вести добродетельную жизнь. Откуда это идет? Думаю, от отца, который тоже был очень бережливым. Благодаря ему наша семья всегда жила неплохо, а когда он умер, моя мать была хорошо обеспечена. Я уважаю его за то, что он сделал для нас.

Пара № 6

Жена: Мне потребовалось приложить немало усилий, чтобы уйти из очень неблагополучной семьи. Мои родители были холодными и отстраненными. Сестра попала в больницу для душевнобольных, а брат стал наркоманом. Я – единственная, кто сохранил рассудок. Я спаслась благодаря тому, что сильно отдалилась от семьи и сблизилась с друзьями. Дружба всегда много значила для меня и продолжает быть очень важной. Однако я с подозрением отношусь к семье моего мужа. Я вижу много неискренности, да и сама не хочу изображать любовь к ним. Моя потребность – создать с мужем собственный мир и не допускать в него родню.

Муж: Для меня всегда было важно ощущение большой семьи. Я могу вспомнить множество воскресений, когда мою маму навещали двадцать или тридцать родственников. Кофе и выпечка не покидали стол весь вечер, была масса интересных историй, игра в карты и много смеха. А потом – большой ужин. Даже в трудные времена мама всегда могла сварить суп так, что он оставался густым и вкусным. Моя потребность – испытывать ощущение общности, близости и единства в собственной семье.

Шаг 2: проработать проблему, которая зашла в тупик

Теперь, когда вы обладаете кое-какими практическими навыками по выявлению глубинных потребностей, попробуйте проделать это с собственным браком. Выберите определенный конфликт, зашедший в тупик, чтобы поработать над ним.

Напишите объяснение вашей позиции. Не критикуйте и не обвиняйте супруга. Используйте высказывания супругов, приведенные выше, как справочник. Обратите внимание, что они не порочат друг друга. Вместо этого они сосредотачиваются на *своих* ощущениях и чувствах по поводу ситуации.

Запишите историю мечты, которая лежит в основе вашей позиции. Объясните, откуда происходит эта мечта и почему она имеет для вас такое большое значение.

Как только вы оба поймете, какие мечты питают тупик, настанет время поговорить о них. Каждый говорит в течение пятнадцати минут и столько же времени слушает. Не пытайтесь разрешить проблему. Попытки проделать это сейчас подобны встречному огню. Ваша цель – просто *понять*, почему каждый из вас испытывает такие сильные чувства из-за этой проблемы.

Задача говорящего. Расскажите, что означает ваша позиция. Опишите мечту, которая питает ее. Объясните, откуда происходит мечта и что она символизирует. Будьте честны в отношении того, что вы хотите и почему это так важно. Говорите так, будто рассказываете все близкому другу или незаинтересованному третьему лицу. Не стоит подвергать цензуре или приглушать ваши чувства, чтобы избежать обиды со стороны супруга или спора с ним.

Если вам покажется это затруднительным, просмотрите советы, приведенные в главе 8, по поводу смягчения начала разговора. Используйте те же самые подходы, а именно: образуйте «я»-высказывания и говорите только о своих чувствах и потребностях. Сейчас неподходящее время критиковать супруга или спорить с ним. То, что вы испытываете к своей половине в связи с этой мечтой, – сопутствующая проблема, к которой не стоит обращаться прямо сейчас.

Задача слушателя. Исключить суждения. Слушайте так, как слушал бы друг. Не принимайте мечту супруга близко к сердцу, даже если она и дисгармонизирует с вашей. Не тратьте время на выдумывание опровержений или путей решения проблемы. Сейчас ваша роль – просто слушать и поддерживать.

Приведем несколько вопросов, которые можно задать в качестве поддержки. Вы не обязаны использовать их дословно, но тональность должна быть похожей.

1. Расскажи мне эту историю. Мне хотелось бы понять, что это значит для тебя.
2. Что ты думаешь об этой проблеме?
3. Что ты чувствуешь по этому поводу?
4. Что ты хочешь? Что тебе нужно?
5. Что значат для тебя эти вещи?

Как не надо делать

Джорджия: Я всегда мечтала покорить Эверест.

Натан: Во-первых, мы просто не в состоянии позволить себе подобные вещи. Кроме того, для меня нет ничего страшнее альпинизма. У меня голова закружится, если я на стол встану.

Джорджия: Забудь об этом.

Как надо

Джорджия: Я всегда мечтала покорить Эверест.

Натан: Расскажи поподробнее, что для тебя означает покорить Эверест.

Что это дало бы тебе?

Джорджия: В детстве мне часто говорили, что я слабая и ничего не могу.

Мои родители всегда предупреждали: «Осторожно, осторожно». Я думаю, покорение Эвереста стало бы самым большим, что я могла бы сделать для освобождения от этого чувства. Я доказала бы самой себе, что нет ничего невозможного.

Если можете, скажите супругу, что поддерживаете его или ее мечту. Это необязательно означает вашу уверенность в том, что мечта может или должна быть реализована. Есть три различных уровня уважения мечты супруга – все из них полезны для вашего брака. Первый – *выразить понимание* мечты и захотеть узнать об этом больше, пусть даже вы ее не разделяете. Например, Натан мог бы поддержать решение Джорджии пройти курс подготовки альпинистов

и с интересом слушать ее рассказы об этом. Вторым уровнем было бы предложить *финансовую поддержку* на осуществление ее мечты. Это означало бы помочь Джорджии оплатить поездку в горы. Третьим уровнем было бы *стать частью мечты* – поехать в горы вместе и разделить удовольствие от альпинизма.

Вы можете обнаружить, что способны «пройти весь путь» с некоторыми из мечтаний вашего супруга, в то время как по отношению к другим не можете пройти даже первый уровень понимания и интереса. Это нормально. Чтобы увидеть выход из тупика, необязательно стать частью мечты друг друга (хотя ваш брак будет обогащен, если вы сможете), но уважать эти мечты необходимо. В конечном счете, вам не нужен тот брак, в котором вы переживаете триумф за счет поражения супруга.

Шаг 3: найти временный компромисс

Теперь пора приступить к урегулированию этой проблемы – к приятию различий между вами и установлению некоего первоначального компромисса, который поможет дружескому обсуждению. Поймите, ваша цель – не разрешить конфликт (вероятно, он никогда не уйдет окончательно). Важно сгладить острые углы, попытаться избавиться от обид, чтобы проблема прекратила быть источником сильной боли.

Начните с выполнения группового упражнения («Основания для компромисса») на странице 264. Вы определяете те моменты, в которых не можете уступить. Чтобы сделать это, необходимо заглянуть глубоко в свое сердце и постараться разделить проблему на две части. Одну составят аспекты, которые вы абсолютно не можете принять, не подвергая насилию свои основные потребности и ценности. Ко второй части отнесите все те аспекты проблемы, в которых вы можете проявить гибкость, поскольку они не столь «болезненны» для вас. Постарайтесь сделать вторую часть как можно шире, а первую как можно уже.

Обменяйтесь списками с супругом. Работая совместно и применяя навыки, полученные из главы 8, придите к временному компромиссу. Попробуйте следовать ему в течение примерно двух месяцев, а потом пересмотрите свою позицию. Не ждите, что это решит проблему, но это поможет вам обоим относиться к ней гораздо спокойнее.

Салли считает, что надо жить здесь и сейчас. Она склонна поступать спонтанно и свободно обращается с деньгами. Основная цель жизни Гэса – чувствовать уверенность. Он принимает решения медленно, с осторожностью и очень бережлив. Эти различия приводят их к конфликту, когда Салли настаивает на покупке домика в горах. Гэс сразу говорит, что они не могут себе это позволить. Салли же уверена, что это возможно.

Год они пребывают в тупике из-за этой проблемы. Каждый раз при попытке ее обсудить переходят на крики. Гэс дает Салли понять, что считает ее безответственной мечтательницей, которая хочет промотать деньги, заработанные им с таким трудом. Салли обвиняет Гэса в том, что он хочет лишить ее жизнь радости и веселья.

Чтобы выйти из тупика, супругам необходимо в первую очередь выяснить *символическое значение* их позиций относительно домика. Во время первого разговора, когда они пытаются работать над проблемой, Салли объясняет, что мечтает получать удовольствие, иметь возможность по-настоящему расслабиться и ощутить единение с природой. Все это ей даст покупка домика. Хотя она и опасается, как бы Гэс не превратил ее в

пчелку-трудягу, которая живет только ради завтрашнего дня, сейчас она не говорит ему это. (Раньше она часто так говорила.) Она сосредоточена на своем заветном желании, а не на злости и страхах, связанных с Гэсом.

Когда приходит очередь Гэса, он говорит, что накопление денег имеет для него большое символическое значение. Ему важно чувствовать финансовую уверенность, потому что он боится быть нищим в старости. Он помнит, в какой нужде жили бабушка и дедушка. Его дед закончил свои дни в государственной лечебнице, которая, как считает Гэс, лишила его чувства достоинства. Одна из главных целей его жизни – не испытывать унижения, когда он состарится.

Еще Гэс злится на Салли из-за ее беспечности и инфантильной потребности в сиюминутных удовольствиях. А это представляет собой угрозу благополучию их жизни, которую он пытается построить для обоих. Однако он не бросает ей все эти обвинения. Он предпочитает объяснять и описывать свою мечту о финансовой безопасности, которая уходит корнями в его детство.

Как только Салли и Гэс обсудили символическое значение своих позиций, происходит изменение. *Вместо того чтобы рассматривать мечты друг друга как угрозу, они видят их такими, какими те являются на самом деле: сильными желаниями любимого человека.* Хотя эти мечты все еще противоречат друг другу, теперь у супругов есть мотивация найти в них что-то общее и, может быть, даже приспособить одну к другой. Вот как они это делают.

1. Они определяют минимальные области, в которых не могут уступить. Салли говорит, что ей необходим домик. Гэс говорит, что должен скопить 30 000 долларов, чтобы чувствовать уверенность в завтрашнем дне.

2. Они определяют свои области для уступок. Салли говорит, что может удовлетвориться небольшим домиком на паре акров вместо дома большего размера, который себе представляла. Кроме того, она готова проявить гибкость в сроках приобретения домика. Хотелось бы купить его сейчас, но она не против подождать пару лет. Ведь муж поддерживает ее мечту, и они пойдут к ней вместе. А Гэс может проявить гибкость в том, насколько быстро ему надо накопить 30 000 долларов. Пока же они постоянно работают в этом направлении, откладывая определенную сумму с каждой зарплаты.

3. Они придумывают временный компромисс, который учитывает мечты обоих. Они купят маленький домик, но не раньше чем через три года. Тем временем они направят половину сбережений на первоначальный взнос и половину – в совместный фонд. Через пару месяцев они пересмотрят этот план и решат, эффективен ли он.

Салли и Гэс понимают, что вечная проблема, лежащая в основе разногласий, никогда не исчезнет. Салли всегда будет мечтать о вещах, наподобие домиков или больших путешествий, а Гэс – тревожиться насчет финансовой стабильности, пенсионного фонда и прочего. Однако, научившись справляться со своими различиями, они могут избежать тупиковой ситуации по любому конфликту.

Ниже разобраны ситуации, перечисленные в упражнении «Поиграем в семейного консультанта». Ни одна из них, вероятно, не похожа на вашу стопроцентно, но по этим примерам видно, что в любом конфликте можно постараться преодолеть укоренившиеся разногласия.

Тупиковая проблема. Уборка дома – она хочет, чтобы он тоже участвовал, он хочет, чтобы его не донимали этим.

Потребности в рамках конфликта

Она: Ощущение порядка и безопасности в доме.

Он: Ощущение свободы в собственном доме.

Моменты, не подлежащие обсуждению

Она: Невыносима грязная посуда в кухне или грязная ванная комната.

Он: Невыносима обязанность убирать документы, как только он закончил работать с ними.

Моменты гибкости. Она может жить в некотором беспорядке, если вокруг чисто. Он может справиться с мытьем посуды и уборкой ванной комнаты, если не надо напрягаться все время.

Временный компромисс. Они оба возьмут на себя обязанность по поддержанию порядка в ванной и на кухне. Она не будет надоедать ему по поводу беспорядка, особенно на его столе, чаще одного раза в неделю. Однако если к концу недели он не разберется с бумагами на столе, она свалит все на пол.

Постоянный конфликт. Она всегда будет ненавидеть беспорядок, он всегда будет ненавидеть уборку.

Пара № 2

Тупиковая проблема. Очень разные уровни комфорта при выражении эмоций.

Потребности в рамках конфликта

Она: Проявлять эмоции – естественно.

Он: Проявлять эмоции – слабость.

Моменты, не подлежащие обсуждению

Она: Не может не реагировать на жизнь со всей страстью.

Он: Не может стать в высшей степени эмоциональным человеком просто для того, чтобы ей угодить.

Моменты гибкости. Оба принимают то, что супруг не может изменить основную черту своей личности.

Временный компромисс. Он будет с пониманием относиться к ее потребности поговорить и поделиться чувствами. Она не будет ждать от него того же.

Постоянный конфликт. Они всегда будут выражать эмоции с разной степенью интенсивности.

Пара № 3

Тупиковая проблема. Ему нравится общаться с другими людьми во время вечеринок, в то время как она хочет, чтобы он оставался с ней.

Потребности в рамках конфликта

Он: Чувствовать свободу и иметь возможность узнавать новое благодаря встречам с разными людьми на мероприятиях.

Она: Быть в центре его внимания.

Моменты, не подлежащие обсуждению

Он: Должен иметь возможность встречаться с новыми людьми.

Она: Невыносимо, что муж танцует с другими женщинами или притрагивается к ним, пусть даже по-дружески.

Моменты гибкости

Он: Необязательно находиться на вечеринках порознь с женой.

Она: Может потерпеть, если муж разговаривает с другими женщинами несколько минут.

Временный компромисс. На вечеринках они будут проводить вместе примерно половину времени. Остальное время он может общаться самостоятельно. Однако он не будет танцевать с другими женщинами или прикасаться к ним. Если она скажет, что расстроена его поведением, он остановится.

Постоянный конфликт. Он всегда будет хотеть возвращаться в обществе, она всегда будет хотеть, чтобы он уделял внимание только ей.

Теперь подумайте, можете ли вы таким же образом обрисовать свою проблему. Сначала письменно изложите ее суть и потребности друг друга, которые питают ее. Потом отметьте, какие моменты не подлежат обсуждению для каждого из вас, а в каких вы способны проявить гибкость. В итоге запишите временное компромиссное решение, которое договоритесь опробовать в течение небольшого периода времени. Будет полезно сделать и краткое описание постоянного конфликта как подтверждение, что вы оба понимаете: хотя он и останется неразрешенным, жить с ним можно.

Шаг 4: сказать «спасибо»

Упражнение ниже даст вам возможность закончить на позитивной ноте. Цель – почувствовать радость и благодарность за все, что у вас есть. Это может быть особенно трудно после разбора конфликта, зашедшего в тупик, но тем больше оснований попытаться.

Упражнение № 20: Признание

Выберите из приведенного списка три характеристики супруга, за которые вы по-настоящему ему признательны. (Конечно, вы можете добавить к списку что-то свое.) Потом скажите друг другу, что это за три характеристики. Это может быть так же просто, как сказать нечто вроде: «Мне очень нравится, как чутко ты реагируешь на мое настроение».

Твоя энергия.

Твоя сила.

Как ты командуешь.

Как ты позволяешь мне командовать.

Как ты чуток ко мне.

Как ты поддерживаешь меня и реагируешь на мое настроение.

Твоя способность предугадывать мои действия.

Как ты себя ведешь, когда мы принимаем решения.

Как ты даешь мне возможность быть собой.

Твоя кожа.

Твое лицо.

Твоя теплота.

Твой энтузиазм.

Твои волосы.

Как ты прикасаешься ко мне.

Что мне спокойно, когда ты рядом.

Твоя нежность.

Твое воображение.

Твои глаза.

Что я доверяю тебе.

Твоя страсть.

Насколько хорошо ты меня знаешь.
Твоя грация.
Как ты двигаешься.
Как ты целуешь меня.
Твоя привязанность.
Твоя игривость.
Твой юмор.
Как ты одеваешься.
Твоя верность мне.
Твоя компетентность как супруга.
Твоя компетентность как родителя.
Какой ты друг.
Твое чувство стиля.

Сделайте эти пять шагов – и вы сможете выйти из тупика ваших вечных проблем. Будьте терпеливы – и к процессу и друг к другу. По своей природе проблемы эти устойчивы. Чтобы ослабить их в браке, от вас обоих потребуются заинтересованность и доверие. Вы поймете, что делаете успехи, когда соответствующая проблема будет восприниматься легче. Однажды вы заметите, что обсуждаете ее с юмором и она больше не вытесняет любовь и радость из ваших отношений.

Глава 11

Принцип № 7: Укрепите брак общими целями, традициями, ритуалами

«У нас были очень поверхностные отношения, – говорит Хелен. – Мы ладили и по-настоящему любили друг друга, но я не ощущала близкой связи с Кевином. Мы были словно соседи по комнате, занимавшиеся любовью».

Хелен, которая называет себя яркой феминисткой, всегда гордилась своей независимостью. Поначалу ей очень нравилось, что у каждого из них своя жизнь – карьера, интересы и друзья. Однако чем дольше они были женаты и особенно после того, как появились дети, тем сильнее она чувствовала, что чего-то не хватает. Она не хотела отказываться от стабильного чувства самодостаточности, но жаждала от брака большего. После посещения нашего семинара она поняла, в чем дело: ей хотелось усилить ощущение, что они с Кевином – семья.

Если в браке вы следуете моим первым шести принципам, у вас неплохие шансы построить стабильные и счастливые отношения. Однако если вы задаетесь вопросом: «Это все?», ваша ситуация может быть аналогична ситуации Хелен и Кевина – вам не хватает более глубокого ощущения общего смысла.

Брак существует не только для того, чтобы растить детей, вести хозяйство и заниматься любовью. Он имеет духовное измерение, связанное с созданием внутренней семейной культуры, богатой символами и ритуалами. А также – общими целями, которые направляют вас и становятся прочной основой брака.

Обычно под культурой мы имеем в виду большие этнические группы или даже страны со своими обычаями, менталитетом, традициями. Но культура может быть создана и двумя людьми, которые согласились разделить жизнь. В сущности, каждая супружеская пара создает собственную *микрокультуру*. В семье появляются свои обычаи (воскресные обеды в ресторане), ритуалы (распитие шампанского после рождения каждого ребенка) и мифы – истории (правдивые или приукрашенные выдумкой), которые супруги рассказывают друг другу и которые становятся частью их культуры.

Пола и Дороти были в своих семьях «последышами». Обоих считали менее привлекательными, менее умными и менее способными достичь успеха по сравнению с их братьями и сестрами. Однако, как оказалось, все их братья и сестры в конце концов либо не создали семей, либо развелись. В то время как Пол и Дороти жили в счастливом стабильном браке, имели перспективную работу и хороший дом и воспитали замечательных детей.

Составляющая культуры их брака – история, которую они рассказывают о себе. Это история о том, какая они замечательная команда, какие настойчивые и как утерли нос всем, кто в них не верил.

Семейная культура не означает, что у супругов абсолютно идентичные жизненные философии. Но между ними существует сплетение. Они находят способ уважать мечты друг друга, даже если не всегда их разделяют. Культура, которую они создают вместе, включает мечты обоих. И она достаточно гибка, чтобы меняться по мере того, как развиваются муж и жена. Когда в браке присутствует это общее ощущение смысла, конфликты между супругами гораздо менее напряженные, и маловероятно, что вечные проблемы приведут к тупику.

Конечно, можно жить в стабильном браке и не вникая в глубинные потребности друг друга. Семья может «функционировать», даже если ваши желания не синхронны. Предыдущая глава показала вам, как прокладывать путь вокруг вечных проблем, чтобы вы могли жить с ними, а не очутиться, в конце концов, в тупике.

Важно понимать: у каждого из вас будут мечты, которые не разделяет, но уважает другой. У вас могут быть, к примеру, разные религиозные убеждения. Но если вы с достаточным уважением относитесь к духовному миру друг друга, то возведете мост над различиями ваших верований.

Удачный брак – это нечто большее, чем уклонение от конфликта. Чем лучше вы можете договориться по основополагающим жизненным вопросам, тем богаче, глубже и в каком-то смысле проще будет ваш брак.

Конечно, вы не можете заставить себя иметь одинаковые взгляды. Но некоторое сближение произойдет естественным образом, если вы готовы принять точки зрения друг друга. Следовательно, основная цель любого брака – *создать атмосферу, которая побуждает каждого из супругов к честному разговору о его ценностях*. Чем откровеннее и уважительнее вы разговариваете, тем выше вероятность переосмыслить ваши ощущения.

На нашем семинаре Хелен и Кевин сосредоточились на духовной стороне своей совместной жизни. Они обсуждали некоторые из вопросов, которые вы найдете в этой главе. Первый раз супруги серьезно говорили об историях своих семей, их ценностях и символах.

Когда они вернулись домой, Хелен вынула старый альбом с фотографиями и показала Кевину своих прадедушек и прабабушек, которые приехали в Америку из Ирландии. Она рассказала ему историю, которую слышала множество раз. Историю о браке прадедушки и прабабушки, которые обручились перед тем, как он уехал в Америку. Он оставался верным и преданным ей долгие четыре года. Все это время он копил деньги, чтобы перевезти и ее. Хелен видела смысл этой истории в том, что верность – одна из основ брака и семейной жизни. И она впервые сказала мужу об этом столь прямо.

Сам Кевин тоже вспомнил несколько семейных преданий. В основном – о бабушке, которая одна управляла сельским магазином в Канзасе и почти разорилась, потому что во время Великой депрессии бесплатно давала продукты бедным соседям. Жители городка знали, что она откладывала определенное количество товаров для нуждающихся семей, и приходили каждый понедельник к закрытию.

«Мой отец всегда говорил, что нам, Монаганам, свойственно быть великодушными до глупости, – сказал Кевин. – Но он всегда говорил это так, что мы знали: он гордится этим качеством». Кевин объяснил жене, как эта точка зрения повлияла на его становление – начиная с настойчивого желания делать большие пожертвования на благотворительность и заканчивая размерами рождественских чаевых.

Этот разговор знаменовал переломный момент в браке Кевина и Хелен. С тех пор они часто говорили о таких ценностях, как преданность и великодушие, которые были привиты им в детстве семейными преданиями. Со временем они передали их своим детям. Так истории двух супругов стали историями новой семьи, которую они образовали. Хелен приняла ценности Монаганов, которые были важны для Кевина, а он сделал то же самое с ее наследием.

Как я говорил, чем больше общего в жизненных философиях друг друга вы найдете, тем глубже, богаче и полезнее будут ваши отношения. Одновременно вы укрепите вашу дружбу, что очень важно, согласно моим первым трем принципам счастливого брака. В свою очередь, это облегчит улаживание любых возникающих конфликтов. В этом и заключается красота Семи принципов. Они формируют цепь обратной связи: *когда вы работаете над одним принципом, становится проще работать и над другими.*

Тест № 8: Общие смыслы

Чтобы почувствовать, насколько хорошо вы и ваша половина создаете ощущение общего смысла в совместной жизни, ответьте на следующие вопросы.

Ваши ритуалы связи

1. Мы всегда стараемся ужинать вместе. **В Н**
2. Праздничные обеды – особенные и счастливые моменты для нас (или мы оба их терпеть не можем). **В Н**
3. В конце дня мы всегда находим время для общения наедине. **В Н**
4. Мы придерживаемся одного мнения о роли телевидения в нашем доме. **В Н**
5. Отход ко сну – удачное время для близости. **В Н**
6. В выходные мы делаем вместе много того, что нам нравится и что мы ценим. **В Н**
7. У нас одинаковые взгляды на развлечения в нашем доме (визиты друзей, настольные игры и тому подобное). **В Н**
8. Мы оба ценим (или оба не любим) особые праздники: дни рождения, годовщины свадьбы. **В Н**
9. Когда я болею, то чувствую заботу и любовь суп-руга. **В Н**
10. Я жду отпуска с нетерпением, получаю от него удовольствие, а путешествуем мы вместе. **В Н**
11. Мы любим проводить утренние часы вместе. **В Н**
12. Когда мы вместе занимаемся домашними делами, то обычно хорошо проводим время. **В Н**
13. Мы знаем способы прийти в себя, когда измучены или утомлены. **В Н**

Подсчет баллов. Дайте себе один балл за каждый ответ «верно». Если баллов меньше трех, вашему браку не повредили бы изменения в этой области. Обязательно поработайте вместе над Упражнением № 21 на стр. 366.

Ваши роли

1. Мы многое оцениваем одинаково в наших ролях мужа и жены. **В Н**
2. Мы многое оцениваем одинаково в наших ролях матери и отца. **В Н**
3. У нас во многом сходные взгляды на дружбу. **В Н**
4. У нас сходные взгляды на карьеру. **В Н**
5. Мы одинаково смотрим на вопросы совмещения работы и семейной жизни. **В Н**
6. Супруг принимает мою главную задачу в жизни и поддерживает меня. **В Н**
7. Супруг разделяет мои взгляды на приемлемую степень участия семьи и родственников (сестер, братьев, матерей, отцов) в нашей с ним жизни. **В Н**

Подсчет баллов. Дайте себе один балл за каждый ответ «верно». Если баллов меньше трех, вашему браку не повредили бы изменения в этой области. Обязательно поработайте вместе над упражнением № 22.

Ваши цели

1. Многие цели в нашей жизни совпадают. **В Н**
2. Иногда мы объединяемся, чтобы вместе реализовать мечту одного из нас. **В Н**
3. Супруг ценит мои достижения. **В Н**
4. Супруг уважает те мои личные цели, которые не связаны с нашим браком. **В Н**
5. Мы оба считаем, что в браке проще достигать целей, чем когда мы не были женаты и действовали самостоятельно. **В Н**
6. У нас сходные финансовые цели. **В Н**
7. Мы склонны одинаково волноваться из-за потенциальных финансовых катастроф. **В Н**
8. Наши надежды и желания, как отдельные, так и совместные, относительно наших детей, нашей жизни вообще и нашей старости похожи. **В Н**
9. Наши подходы к достижению целей сходны. **В Н**
10. Даже при наличии разногласий мы способны найти способ уважать мечты друг друга. **В Н**

Подсчет баллов. Дайте себе один балл за каждый ответ «верно». Меньше трех – тревожный признак, вашему браку не повредили бы изменения в этой области. Обязательно поработайте вместе над упражнением № 23 на стр. 373.

У нас схожие взгляды на:

1. Дом. **В Н**
2. Любовь. **В Н**
3. Отдых. **В Н**
4. Семью. **В Н**
5. Верность. **В Н**
6. Роль секса в нашей жизни. **В Н**
7. Роль привязанности в нашей жизни. **В Н**
8. Брак. **В Н**
9. Деньги. **В Н**
10. Роль образования. **В Н**
11. Важность веселья и игры в нашей жизни. **В Н**
12. Значимость приключений. **В Н**
13. Доверие. **В Н**
14. Личную свободу. **В Н**
15. Автономию и независимость. **В Н**
16. Разделение власти в браке. **В Н**
17. Взаимозависимость, состояние «мы». **В Н**
18. Значение собственности, владение вещами (например, машинами, красивой одеждой, книгами, музыкой, домом и землей). **В Н**
19. Значение прошлого в нашей жизни. **В Н**
20. Будущую жизнь в пенсионном возрасте. **В Н**

Подсчет баллов. Дайте себе один балл за каждый ответ «верно». Если баллов меньше трех, вашему браку не повредили бы изменения в этой области. Обязательно поработайте вместе над упражнением № 24 на стр. 375.

Упражнения, приведенные ниже, – просто список вопросов, составленный для того, чтобы вы оба ответили на них и обсудили. Эти анкеты не созданы для заполнения за один вечер или даже за один месяц.

Считайте их отправными пунктами для многих будущих обсуждений и разговоров у камина.

Чтобы извлечь из вопросов как можно больше пользы, сосредотачивайтесь каждый раз на одном из них. Потом прочитайте записи друг друга и поговорите о них.

Обсудите ваши разногласия по проблеме, а также схожие взгляды. Найдите способы уважать ценности, философию и мечты вас обоих. Хотя во многих сферах у вас могут быть разные потребности, старайтесь поддерживать друг друга. Там, где вы в корне расходитесь, найдите способы уважать различия между вами. (Если это приводит к спору, проработайте упражнения в главах, рассматривающих принципы 4, 5 и 6, даже если вы уже это проделали.) Запишите, если хотите, собственную конституцию семьи, излагающую вашу общую жизненную философию.

Семейные ритуалы

Печально, но в США менее трети семей регулярно ужинают вместе, причем более половины из них параллельно смотрят телевизор. Это фактически исключает общение.

Создание неформальных ритуалов для установления эмоциональной связи в браке крайне необходимо.

Новогодняя елка и праздничный стол, сбор всей семьей на Пасху в доме у бабушки означает воссоединение. Большинство из нас было воспитано в семьях, где считались важными некоторые ритуалы. Если превратить их в составляющую вашей жизни (или вместе придумать новые), они станут вашими ритуалами и будут способствовать укреплению брака.

Джесси происходил из большой семьи, связанной очень тесными узами с родственниками со стороны отца – Фельдманами. Еще когда он был маленьким мальчиком, на всех свадьбах фотографа просили потратить пару минут, чтобы запечатлеть примерно пятьдесят Фельдманов для Фотографии семейства Фельдманов. Собирались все члены семьи отца вместе со своими супругами и детьми, невесту и жениха ставили по центру.

Будучи самым младшим, Джесси смотрел во все глаза и думал, что позировать для фото очень весело. Однако когда он влюбился и женился на Аманде, ритуал Фотографии семейства Фельдманов приобрел для него новое значение. Вдруг он оказался женихом, сидящим на стуле в окружении родных. Теперь каждый раз, глядя на Фотографию семейства Фельдманов в собственном свадебном альбоме, Джесси испытывает чувство гордости и единения, зная, что Аманда действительно стала частью его семьи. Это чувство усиливается всякий раз, когда он присутствует на еще одной свадьбе в семействе Фельдманов и они с Амандой позировуют с другими членами клана.

Необязательно, чтобы ритуалы уходили корнями в ваше детство и семейные истории. Вы можете создать собственные, которые воплотят в себе то, чего вам недоставало. Если вам хотелось, чтобы ваша семья отправлялась по воскресеньям на пикник, вы можете сделать это еженедельным мероприятием.

Иногда ритуалы кажутся не столь уж и важными. Но это только на первый взгляд.

Например, Ник и Хелли в дни рождения всегда вместе выпекают торты. Этот ритуал появился, когда у их сына, который только начал ходить, началась аллергия на яйца, и они не могли покупать праздничные торты в магазине. С годами ребенок избавился от аллергии, но семейный ритуал остался, потому что приобрел для них большое значение. Это возможность собираться, чествовать именинника и праздновать день рождения в уютной домашней обстановке.

Упражнение № 21: Ритуалы

Выполняя упражнение, создайте собственный семейный ритуал связи, обсудив ваши пожелания. Расскажите друг другу, что эти ритуалы (или их отсутствие) значили для вашего взросления, какими были для вас самые лучшие моменты и жизненные катастрофы. Потом «запишите» ваши ритуалы, чтобы знать, что от кого и когда ждут. Превратите ритуалы в приятные регулярные события.

1. Как мы будем ужинать вместе (или следует ли нам это делать)? Каково значение ужина? Каким было время ужина в каждой из наших семей?

2. Как нам следует расставаться в начале дня? Как это было в наших семьях? Какими должны быть наши воссоединения?

3. Каким должен быть отход ко сну? Каким он был в наших семьях? Каким видим его мы?

4. Каково значение выходных? Какими они были в наших семьях? Какими они должны быть сейчас?

5. Какие у нас есть ритуалы, связанные с отпуском? Какими они были в наших семьях? Что они должны означать сейчас?

6. Выберите важный праздник. Каково истинное значение этого праздника для нас? Как его следует отпраздновать в нынешнем году? Как он праздновался в каждой из наших семей?

7. Как каждый из нас приходит в себя и восстанавливается? Каково значение этих ритуалов?

8. Какие у нас ритуалы, когда кто-то болеет? Как это было в наших семьях? Как это должно быть в нашей семье?

Социолог Уильям Доэрти подчеркивал важность ритуалов в семье. Он и его жена Ли создали традицию после-обеденного кофе, во время которого их дети играли или делали уроки, а они с женой пили кофе и разговаривали. После обеда они убрали со стола, потом Билл готовил кофе и приносил его Ли в гостиную. Это было время спокойствия и единения.

Вы можете создавать семейные ритуалы единения, учредив следующее.

- Еженедельное свидание для вас двоих отдельно от детей.
- Празднование любого достижения (на работе, в школе и т. п.).
- Ритуалы, призванные поднять настроение и восстановиться после неудачи или трудного дня.

- Ритуалы, связанные с приемом гостей.

- Ритуалы, сопутствующие занятиям любовью и разговорам об этом. Это – важные события, которые откладываются на самый конец дня, когда все утомлены. Супруги часто думают, что занятия любовью должны быть спонтанными, и не хотят их планировать. Однако, если вспомнить, самый лучший секс был у большинства во время ухаживаний. Те романтические свидания планировались до мелочей – что надеть, какие духи или одеколон использовать, куда пойти, какие выбрать музыку и вино после ужина и так далее. Так что планировать романтику и секс необходимо.

- Ритуалы на дни рождения и другие значимые праздники.

Кроме того, существуют важные единичные и эпизодические события, которые можно обсудить, такие как крещение, поступление ребенка в первый класс, окончание учебного заведения, свадьба и т. д.

Ваши роли в жизни

Каждый из нас играет в жизни несколько ролей: жена/муж, дочь/сын, мама/папа, сотрудник банка/школьный учитель и т. д. С точки зрения брака наше видение собственных ролей и ролей наших супругов может или добавлять значимости и гармонии между нами, или создавать напряжение.

Прочность брака будет непоколебимее, если вы одинаково смотрите на роли жены и мужа в семье. Речь идет не о том, кто моет посуду. Мы говорим о более глубоких ощущениях того, что вы ожидаете от себя и своей половины.

Например, и Ян, и Хилари считали, что муж должен быть защитником и кормильцем, а жена должна посвятить себя воспитанию детей. Хлоя и Эйван верили в равноправный брак, в котором супруги поддерживают друг друга эмоционально и финансово. Поскольку в обоих браках муж и жена имели сходную философию относительно своих ролей, браки были прочными. Конечно, будь Ян женат на Хлое, а Хилари замужем за Эйваном, было бы больше причин для трений.

Сходные взгляды на выполнение родительских обязанностей (например, как строго нужно наказывать за определенные провинности детей и в какой форме) также прибавляют значимости браку. Поговорите о родителях и ближайших родственниках: считаете ли вы оба их частью семьи или стараетесь держать их на расстоянии? Даже ваше отношение к работе может усилить связь с супругом. Иными словами, брак будет настолько крепким, насколько схожи ваши взгляды на важные жизненные ценности.

Это совершенно не означает, что у вас должны быть одинаковые мнения по всем философским или духовным вопросам. Например, супруги, работающие вместе, могут по-разному относиться к своему делу.

Джонни страстно увлечен своей работой геолога. Она влияет на его личностные качества, а также на его видение мира. Его вдохновляет наука, Джонни очень гордится своей профессией. Если бы вы спросили его, кто он такой, в первую очередь он ответил бы, что геолог. Его жена Молли тоже геолог, но она не идентифицирует себя с профессией в столь значительной мере. Прежде всего она видит в себе женщину, а потом ученого. Однако брак никак не страдает от этого. Они так глубоко связаны во многих других областях жизни, что это различие никогда не было камнем преткновения.

Упражнение № 22: Роли

Чем откровеннее вы можете говорить друг с другом о своих ролях в жизни, тем выше вероятность достичь согласия, которое имеет большое значение для семьи.

Может помочь раздельное, а потом совместное размышление об этом.

1. Как вы относитесь к своей роли мужа или жены? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?

2. Как вы относитесь к своей роли отца или матери? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?

3. Как вы относитесь к своей роли сына или дочери? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?

4. Как вы относитесь к своей роли работника (назовите, чем вы занимаетесь)? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?

5. Как вы относитесь к своей роли друга? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?

6. Как вы относитесь к своей роли в обществе? Что эта роль означает в вашей жизни? Как ваши отец или мать рассматривали эту роль? В чем вы похожи и отличаетесь? Как вы хотели бы изменить эту роль?

7. Каков баланс этих ролей в вашей жизни?

Личные цели

Цели, которых мы стремимся достичь, придают жизни смысл. У всех нас есть как очень практичные цели (скажем, скопить определенную сумму денег для покупки того-то), так и более глубокие, духовные стремления. Для одного человека важно обрести «тихую гавань» и избавиться от неприятных детских воспоминаний о жестоком обращении. Для другого это может быть воспитание добрых и счастливых детей.

Мы мало говорим о наших самых серьезных целях. Иногда мы даже не задаем себе эти вопросы. Однако подобные размышления могут оказать глубокое влияние на человека и его брак.

Вы определенно станете ближе к вашему супругу, поделившись с ним самыми сокровенными мечтами. А если вы работаете вместе над достижением общих целей, они могут стать дорогой к еще большему обогащению вашего союза.

Например, Эмили и Алексу поручили выполнить волонтерскую работу для церкви. Когда их дети подросли, они решили, что хотят оставить своей общине духовное наследие. Поэтому Алекс вошел в наблюдательный совет религиозной школы, а Эмили начала программу обучения взрослых, которые хотели заново познакомиться со своей верой. «Я бы сделала это и сама, – говорит Эмили. – Но благодаря содействию Алекса в таком важном деле, как помощь общине и церкви, я чувствую укрепление не только веры, но и брака».

Упражнение № 23: Цели

Задайте себе следующие вопросы.

1. Какова ваша главная миссия в жизни. Напишите собственный некролог. Что бы вы хотели в нем прочитать?
2. Какие у вас цели в жизни для себя, для вашей половины, для ваших детей?
3. Что вы хотите совершить в ближайшие пять-десять лет?
4. Какую мечту вы хотите воплотить, прежде чем умрете?
5. Мы часто заполняем время делами, которые требуют нашего немедленного внимания – тушим костры, как говорится. А каковы по-настоящему важные вещи в вашей жизни, которые являются источниками энергии и удовольствия, для которых вам действительно необходимо выделить время, но которые постоянно откладываются на потом или вытесняются чем-то?

Общие символы

Другой признак общего смысла в браке – присутствие в жизни вещей, которые отражают ваши ценности и убеждения.

Для Дженни и Майкла имел особое значение обеденный стол. Они заказали его у местного плотника – хорошего резчика. Каждый раз, когда они раздвигают его для семейного праздника, его красота и прочность говорят им о красоте и прочности их брака.

Другая семья хранит на камине статуэтку ангелочка в память о первом ребенке, рожденном мертвым. Ангел служит напоминанием о младенце, а также символизирует их жизнестойкость, глубокую любовь и поддержку друг друга, которые помогли им пережить трагедию и дали возможность иметь большую счастливую семью.

Некоторые символы абстрактны, но не менее значительны для брака. Например, семейные истории могут быть символом целой группы ценностей.

История Хелен о прадедушке и прабабушке, которые сохранили свою любовь, даже когда их разделял океан, символизировала глубокое чувство преданности семье. Они испытывали его всякий раз, когда эта история пересказывалась (семейные истории пересказываются годами). История ее мужа Кевина о сельском магазине прабабушки и ее щедрости по отношению к бедным – метафора другой сокровенной ценности семьи (деньги не столь важны, как связь с общиной).

Даже сам дом может иметь для пары огромное символическое значение. Они могут видеть в нем не только место, где они едят и спят, но и духовный центр их совместной жизни – место, где они строили свой брак, где были зачаты и выросли их дети и т. п.

Упражнение № 24: Символы

Следующие вопросы помогут вам обсудить значение символов в вашем браке.

1. Какие символы (фотографии, вещи, мебель) показывают, кто ваша семья, что для вас ценно?
2. Семейные истории тоже символы – они часто олицетворяют определенные ценности или учат им. Какими историями о вашей семье вы гордитесь? Какую традицию семьи вы хотели бы продолжать?
3. Что означает для вас дом? Каким он должен быть в вашем представлении? Каким был дом, в котором вы выросли?
4. Что в вашей философии является символом осмысленной, «правильной» жизни? Например, жертвования на благотворительные цели, посещение храма или волонтерская работа могут быть символом вашего ощущения значимости. Чувствуете ли вы, что не удается сделать это в той степени, в какой бы вам хотелось?

Маловероятно, чтобы ощущение единства с супругом по самым глубинным, животрепещущим проблемам появилось за одну ночь. На самом деле, совместное изучение этих проблем – непрерывный пожизненный процесс.

Ваша цель – не согласие по каждому вопросу, имеющему для вас глубокий смысл. Ваша цель – это брак, в котором вы оба открыты для самых интимных откro-

вений друг друга. Чем больше вы готовы к откровенности со своим супругом, тем более счастливым будет ваш совместный жизненный путь.

Послесловие: Что дальше?

Ни одна книга (или психотерапевт) не разрешит все ваши семейные проблемы. Однако применив эти Семь принципов к браку, вы действительно сможете направить ваши отношения в другое русло. *Даже если совсем немного и очень мягко изменить траекторию брака, со временем это может возыметь впечатляющий положительный эффект.* Разумеется, хитрость состоит в том, что вам надо *осуществить* это изменение и *поддерживать* его.

Улучшение брака – нечто вроде путешествия. Как и в любом путешествии, для начала нужно поверить в успех. Потом сделать один маленький шаг, понять, где вы находитесь, и сделать следующий. Если вы забуксовали или движетесь не в ту сторону, перечитайте разделы этой книги, одновременно оценивая, на каком этапе ваш брак находится сейчас. Тогда вы сможете помочь ему двигаться в правильном направлении.

Если вы чувствуете, что брак на верном пути, то некоторые идеи помогут поддержать эту динамику.

Волшебные пять часов

Работая с парами в нашей лаборатории любви, мы понимали, что, вернувшись из Сиэтла домой, они вряд ли смогут сразу кардинально изменить свою жизнь. Поэтому мы попросили их посвятить работе над отношениями всего 5 часов в неделю и предложили концентрированный формат Семи Принципов. Этот подход оказывал столь феноменальное воздействие, что я стал называть его «Волшебные пять часов».

Вы тоже можете попробовать.

Расставания. Убедитесь, что перед тем, как попрощаться утром, вы узнали о каких-то планах супруга на день: от обеда с начальником до визита к врачу или звонка старому приятелю.

Время: 2 минуты в день в течение 5 рабочих дней.

Всего: 10 минут.

Воссоединения. Обязательно вступите в разговор, снижающий стресс, в конце каждого рабочего дня.

Время: 20 минут в день в течение 5 дней.

Всего: 1 час 40 минут.

Нежность и восхищение. Придумайте способ каждый день открыто показывать супругу искреннюю нежность и восхищение.

Время: 5 минут в день в течение 7 дней.

Всего: 35 минут.

Любовь. Целуйте, обнимайте и касайтесь друг друга, когда вы вместе. Обязательно целуйте друг друга перед сном. Думайте об этом как о способе избавиться от любого незначительного раздражения, которое копилось на протяжении дня. Иначе говоря, добавьте в ваш поцелуй великодушия и нежности к супругу.

Время: 5 минут в день в течение 7 дней.

Всего: 35 минут.

Еженедельное свидание. Это может быть расслабляющим способом поддерживать связь. Задавайте вопросы, которые дают вам возможность обновлять карты любви. (Конечно, вы можете использовать свидания и для обсуждения семейной проблемы или проработки спора, который случился между вами на этой неделе, если необходимо.) Подумайте, какие вопросы задать своей половине («Ты все еще раздумываешь, не отремонтировать ли спальню?», «Куда бы нам поехать в следующий отпуск?», «Что ты сейчас думаешь про своего начальника?» и др.).

Время: 2 часа 1 раз в неделю.

Всего: 2 часа.

Общий итог: пять часов!

Как видите, время, использованное на привнесение изменений в ваши отношения, минимально. И все же эти пять часов окажут огромную помощь в гармонизации брака.

Детектор взрыва брака

Некоторые «эксперты» по вопросам брака заявляют, что одна из весомых причин разрушения семей – завышенные ожидания. При снижении уровня этих ожиданий конфликты исчезнут, и вероятность испытать разочарование сведется к минимуму.

Однако Дональд Бауком из Университета Северной Каролины, тщательно изучив вопрос, развенчал эту идею. Он выяснил, что *люди с самыми большими ожиданиями обычно состоят в наилучшем браке*. Поддерживая свои отношения на уровне высоких стандартов, они строят прочные, благополучные семьи. А если смотреть на брак сквозь пальцы и пускать ситуацию на самотек, то и результат будет соответственным.

Наше исследование по новобрачным подтверждает результаты Баукома. Те пары, которые смирились с большим количеством негатива (раздражительность, эмоциональная отстраненность), несколько лет спустя были не удовлетворены своим браком. Если же супруги стремились к мягкой конфронтации, не давая неуважению или агрессии поселиться в их отношениях навсегда, то они в конце концов становились счастливыми.

Эти открытия предполагают, что каждую семью следует оснастить встроенной системой раннего оповещения, которая сообщает, когда брак подвергается опасности. Я называю это *Детектором взрыва брака*.

Кто-то однажды сказал, что самые пугающие слова для мужчин – «Нам нужно поговорить». Правда в том, что эти слова могут быть столь же пугающими для множества женщин. Самый лучший способ побороть страх – *поговорить о проблемах в ваших отношениях, пока они еще незначительны*, пока не напитались негативом и не стали взрывоопасными. Детектор взрыва брака дает возможность сделать это.

Обычно один из супругов склонен брать на себя ведущую роль в выявлении проблемы. Чаще всего – жена. Когда муж становится раздраженным или замкнутым, она обращается к нему и выясняет, в чем дело. Но почему бы вам обоим не выполнять в браке эту функцию?

Ниже приведен список вопросов, которые надо задавать себе раз в неделю. Это поможет определить, каково состояние ваших отношений. Просто помните, что все следует обсуждать со смягченным началом и без критики по отношению к супругу. Самый лучший подход – сказать нечто наподобие: «В тебе чувствуется какое-то напряжение. Что-то случилось?» (Внимание: не затрагивайте никаких проблем поздно вечером. Это может нарушить ваш сон.)

Инструкция. Используйте эту анкету, чтобы определить состояние вашего брака сегодня (или в последнее время) и понять, хотите ли вы вынести на обсуждение какие-то проблемы. Отметьте столько пунктов, сколько думаете применить. Если вы отметили более четырех, подумайте о том, что обсуждение должно быть очень мягким – в течение последующих трех дней.

1. Я действовал в состоянии раздражения.
2. Я чувствовал эмоциональную отстраненность.
3. Между нами было много напряжения.
4. Я поймал себя на мысли, что хотел быть где-то в другом месте.
5. Мне было одиноко.
6. Супруг казался эмоционально отсутствующим для меня.
7. Я злился.
8. Мы отдалились друг от друга.
9. Супруг слабо себе представляет, что я думаю.
10. Мы пережили большой стресс, и это оказало на нас влияние.
11. Мне хотелось бы, чтобы мы были ближе прямо сейчас.
12. Мне очень хотелось побыть одному.

13. Супруг действовал в состоянии раздражения.
14. Супруг действовал эмоционально отстраненно.
15. Казалось, будто внимание моего супруга находилось где-то в другом месте.
16. В эмоциональном плане я отсутствовал для моего супруга.
17. Супруг злился.
18. Я слабо представляю, что думал супруг.
19. Супругу очень хотелось побыть одному.
20. Нам действительно необходимо поговорить.
21. У нас было больше столкновений, чем обычно.
22. Последнее время небольшие проблемы разрастаются.
23. Мы оскорбляем друг друга.
24. В нашей жизни мало веселья или радости.

Простите себя

После работы над Семью принципами вам, наверное, совершенно ясно, что такой вещи, как конструктивная критика, не существует. Вся критика болезненна. В отличие от жалоб, *критика брак не улучшает*. Она неизбежно ухудшает его.

Что заставляет супруга быть постоянным критиком? Мы выявили два источника.

Первый – *эмоционально неотзывчивый супруг*.

К примеру, Джоун постоянно оставляет газеты на полу в ванной. А когда Натали говорит ему об этом, он просто не обращает внимания. Очевидно, что она готова критиковать его – называть неряхой вместо того, чтобы вежливо напомнить ему о поддержании порядка. Эта реакция Натали понятна. Но она едва ли поможет браку, потому что ее критика сделает Джоуна еще менее ответственным.

Единственный способ вырваться из замкнутого круга – измениться обоим, что непросто. Нужна решимость, чтобы меньше критиковать безответственного супруга. И нужна решимость, чтобы повернуться к супругу, который говорит о ваших недостатках. Однако сделать это необходимо.

Другой источник критики находится внутри человека. Он связан с *неуверенностью в себе*, которая развилась в течение жизни. Начинается все с самокритики.

Так, Аарон не может по-настоящему оценить или получить удовольствие от собственных достижений. Когда у него в бизнесе происходит спад, в глубине души он чувствует себя бесполезным. Когда бизнес успешен, он не позволяет себе гордиться. Внутренний голос говорит ему, что этого недостаточно. Он постоянно ищет одобрения, но не может получить от него удовольствия или даже принять, когда его предлагают.

Что произойдет с Аароном, если он женится на Кортни? Поскольку он натренировал свой ум концентрироваться на негативе, ему трудно порадоваться успехам Кортни или удачному браку. Он не способен оценить по достоинству замечательные качества девушки: милость, доброту, преданность, готовность его поддержать, когда он подвергается опасности потерять ключевого клиента. Вместо этого Аарон обращает внимание на то, что считает ее недостатками: она очень эмоциональна, несколько неловка в обществе и не так тщательно убирает дом, как ему хотелось бы.

История Аарона и Кортни – типичный пример подобных браков. Если вы считаете себя несовершенным, то всегда ищите то, чего нет у вас и вашего супруга.

С кем бы вы ни связали свою жизнь, у него всегда будет не хватать определенных желаемых качеств. Проблема в том, что вы акцентируете внимание на недостатках супруга. А то хорошее, что есть, принимаете как должное.

Если вы склонны к чрезмерной самокритике, лучшее, что вы можете сделать для своего брака, – постараться принять себя со всеми недостатками. Когда я оглядываюсь на собственную жизнь, я понимаю, насколько велики изменения, которые произошли в моей роли мужа и отца из-за того, что я простил себе все недостатки.

Маяком на пути к прощению могут быть ваши духовные верования. Моя религия, иудаизм, помогла мне развивать и улучшать то хорошее, что было во мне и в наших отношениях. В иудаизме молитва используется в первую очередь либо для выражения благодарности, либо для восхваления. Но религия говорит, что Богу не нужны бесконечные восхваления и лесть. Так какова же цель молитв? Они предназначены не для Бога, а для молящихся. Они созданы, чтобы помочь нам выразить признательность Богу и этому прекрасному миру.

Нижеследующее упражнение направит вас по этому пути.

Упражнение № 25: Благодарность

Шаг 1. Постарайтесь в течение недели сопротивляться своей склонности к критике, не сосредотачиваться на том, что чего-то не хватает, и не высказываться по этому поводу. Вместо этого попробуйте *замечать хорошее*. Обратите внимание на то, что делаете вы и другие. Находите, за что можно похвалить.

Начните с простых вещей. Высоко цените возможность жить и дышать. Радуйтесь восходу солнца, красоте ливня, удивлению в глазах ребенка. Произнесите про себя слова благодарности (никому конкретному) за небольшие чудеса вашего дня. Это начнет менять вашу настроенность с негатива на позитив.

Шаг 2. Выражайте, по крайней мере, одну искреннюю сердечную благодарность супругу каждый день на протяжении недели. Обратите внимание на эффект, который это производит на вашего супруга и на вас. Если можете, продлите упражнение еще на день. Потом добавьте еще день. Распространите упражнение на других – например, на детей. Когда встретите кого-то нового, поищите, что в этом человеке особенного. Высоко оцените эти качества.

Помните, все должно быть искренним и сердечным. Не будьте лицемером. Обращайте внимание на положительные качества. Получайте от этого удовольствие. Старайтесь сказать людям, что вы замечаете в них нечто, чем искренне восхищаетесь, – найдите в каждом хотя бы что-то одно. Игнорируйте недостатки.

Когда вы продлите период выражения благодарности еще на один день после недели, а потом еще на день и еще, вы получите настоящий подарок: вы начнете *прощать себя*. В ваш мир войдут благодать и прощение. Вы начинаете получать удовольствие от собственных достижений, а не считать их недостаточными.

Один из самых весомых подарков, которые родитель может дать ребенку, – признать свою ошибку, сказав: «Тут я был не прав» или «Прости». Это имеет большую силу потому, что дает также и ребенку *разрешение на ошибку*, позволяет признать свою неправоту и не чувствовать себя виноватым.

Если точно так же сказать «Прости» своей половине, это будет очень значимым событием. Чем больше вы можете насыщать ваши отношения духом благодарности, тем более значительной и полной будет ваша совместная жизнь.

Об авторах

Джон Готтман – ведущий исследователь по вопросам брака и семьи, профессор психологии Вашингтонского университета и один из основателей Института изучения брака и отношений в Сиэтле. Он с отличием окончил Университет Фэрли Дикинсона со степенью бакалавра физико-математических наук. Степень магистра по математике и психологии он получил в Массачусетском технологическом институте, а степень кандидата клинической психологии – в Висконсинском университете.

Доктор Готтман – автор нескольких книг и более ста статей в профессиональных журналах, а также лауреат многочисленных престижных наград за обширный вклад в изучение семьи и брака.

Будучи одним из руководителей Института изучения брака и отношений в Сиэтле, доктор Готтман проводит несколько интенсивных семинаров выходного дня в год для клиницистов, а также для семейных пар, опираясь на свои научные исследования на тему, как функционирует долговременный счастливый и стабильный брак. Вы можете связаться с Институтом, зайдя на сайт www.gottman.com.

Нэн Силвер – внештатный редактор журнала «Родители», бывший главный редактор журнала «Здоровье» и соавтор доктора Готтмана по книге *«Почему есть браки удачные и неудачные»*. Живет в Монтклер, Нью-Джерси, с мужем и детьми.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

